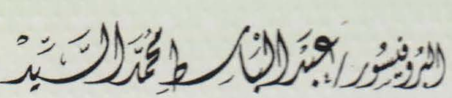
750
سؤال وجواب في
طب الأعشاب
كل ما يهم الأسرة
في العلاج بالأعشاب





أستاذ التحاليل الكيميائية بالمركز القومي للبحوث
رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة





750
سؤال وجواب في
طب الأعشاب

كل ما يهم الأسرة

في العلاج بالأعشاب

البروفيسور/ عبد الباسط محمد السيد

أستاذ التحاليل الكيميائية بالمركز القومي للبحوث

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة





ألفا للنشر والإنتاج الفني
حقوق الطبع محفوظة للناشر
اسم المؤلف : عبد الباسط محمد السيد
الناشر
شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني
٥٨ ش صلاح ناصف – الهرم
١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م
الطبعة الأولى

رقم الإيداع: ٩٩٠٣/ ٢٠٠٩م



ت وفاكس: 0020233888593
موبايل: 0020101099805
Email:alfa_eg@yahoo.com
info@alfa-publishing.com
www.alfa-publishing.com



فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات



فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الأعشاب بين الوهم والحقيقة
الرجوع إلى: الطب البديل



منذ خلق أبو البشر سيدنا أدم والتداوي من الطبيعة بالنباتات والطين والرمل والماء والشمس والهواء وغيرها، وطبعا حدث تواصل في العلوم الطبية يتسلم الجيل ما سبقه من علوم، ويزيد عليها من علمه، ولم تدخل الكيمياء في العلاج إلا حديثًا في القرن التاسع عشر.

وقديما كانت معظم العلوم محفورة على الحجر ومنقوشة على البرديات ومخطوطة ومطبوعة بالكتب أي لم تكن هناك أسرار علمية أو تكنولوجية.

وبعد الحرب العالمية الثانية نشأت الشركات العالمية العملاقة متعددة الجنسيات واحتفظت هذه الشركات بأسرارها التكنولوجية لاحتكار السوق العالمي وبالتالي فرض أعلى الأسعار على المستهلك، حيث ببساطة البلاد الاستعمارية وجدت السيطرة بجيوشها على مستعمراتها مُكلفَة بشريًا وماديًا فاستبدلتها بالشركات متعددة الجنسيات لتستنزف بها خيرات الدول الأخرى بتكلفة أقل وبلا نزيف بشرى عسكري وجندت الشركات العالمية خبراتها في الدعاية والإعلان لتشكيل عقل المستهلك

لشراء منتجاتها من أغذية وأجهزة وأدوية وسلاح وما إلى ذلك.

وحسب تقارير الأمم المتحدة تعتبر شركات الأدوية العالمية رقم واحد في المكسب ومكاسبها تفوق مكاسب التجارة غير المشروعة من مخدرات ودعارة ورق. . . .

وتدَّعي شركات الأدوية العالمية أن تكلفة الأبحاث العلمية لديها عالية جدًا وتمثل ٣٥%، والواقع أنه يتم صرف أكثر من ١٠% للدعاية سحبا من بند الأبحاث وتصرف هذه الدعاية في صورة مؤتمرات دعائية ورحلات ترفيهية وهدايا، بل وأرصدة بالبنوك للأطباء والصيادلة لأجل تسويق منتجاتهم من الأدوية والأجهزة الطبية، كما يخصص جزء من مصاريف الدعاية للدعاية المضادة لكل ما هو منافس لمنتجاتهم الدوائية وأهمها الأعشاب، والحجامة.

ومنذ أعوام وَجَّه لي سؤال:

ما رأيك في مستحضرات التجميل للشعر والبشرة التي يتم الإعلان عنها بجميع وسائل الإعلام؟ فنصحته بأن يوجَّه هذا السؤال لأطباء الأمراض الجلدية، وكانت الإجابة المذهله لدى الأطباء وهي واحدة: أن هذه المستحضرات التجميلية تسبب أضرار لمستخدميها وأنها تُحدِث رَواج بعياداتهم لإصلاح هذه الأضرار وَطلِبَ منهم نشر إجاباتهم، فرفض الجميع خوفًا من مافيا شركات مستحضرات التجميل!

. . . هذا في التجميل فما بال الأدوية التي تفوق مكاسبها مكاسب مستحضرات التجميل.

وننتقل إلى الحديث عن التقدم المذهل بالقرن العشرين في الطب والدواء الكيميائي، فهذا التقدم ما زال عاجزا أمام شفاء كثير من الأمراض، فالمرض له أعراض فمثلا الأنفلونزا لها أعراض من رشح وسعال وتكسير في العظام ويوجد مثل انجليزي يقول البرد يشفى في أسبوع بلا دواء ويشفى فى٧ أيام بالدواء وجميع الأدوية الكيماوية عاجزة عن شفاء أعراض البرد، لكن وجدنا أن ورق الجوافة قادر بإذن رب العرش العظيم على شفاء المرض ذاته وأعراضه خلال يومين فقط وقد أثبتت الأبحاث المعملية أن ورق الجوافة يحتوي على مضاد حيوي طبيعي بلا آثار جانبية يفوق مائة ضعف لأشد المضادات الحيوية الصناعية.

أما مرض الروماتيزم فأعراضه هي الألم بالمفاصل أو العضلات أو الفقرات،

وبالأدوية النباتية يعالج المرض وأعراضه بوسائل مختلفة تتنوع ما بين الدهانات أو اللبخات أو الأبخرة للنباتات أو عصير النباتات أو مغليها أو الدفن في الرمال أو كمادات الماء الساخن، فيما أن الأدوية الكيميائية تترك الروماتيزم وتعالج أعراضه فقط وهى الألم، وما جلسات العلاج الطبيعي بالأجهزة الحديثة إلا صور مختلفة لقربة الماء الساخن ويستمر علاج الأعراض أي تسكين الألم لأعوام، وتسبب أدوية الروماتيزم الكيمائية قرحة المعدة.

ومنطق شركات الأدوية أنها لا تسعى إلى علاج المرض بل أعراضه فقط ليزداد مكاسبهم، ومنذ ٣٠ عام أطلقت منظمة الصحة العالمية صيحات تحذير من الآثار الجانبية للأدوية الكيميائية، وأوصت بضرورة العودة للطبيعة والتداوي بالنباتات الطبيعية وغيرها من سبل الطب الشعبي. . . .وعملت الدول المتقدمة بهذا التوجه ودأبت على البحث عن مكنونات أسرار النباتات الطبية والعطرية، ولكون الدول المتقدمة في أوروبا وأمريكا ليس لها تراث طبي غير كتب ابن سينا وابن النفيس وغيره التي ترجمت ودرست بجامعات أوروبا في عصر النهضة، أما قبله وفى القرون الوسطى فكان الجهل والتخلف، حيث أن البابا وقتها كان يقول إن المرض غضب من الرب، وأنشأ معازل خاصة يعزل فيها المرضى ليشفى الرب من يرضى عنه ويطهر من لا يرضى عنه من ذنوبه بالموت ؟ ولهذا لم تجد الدول المتقدمة سبيل للعودة للطبيعة حسب توصية منظمة الصحة العالمية إلا مفردات النباتات مثل البابونج والبردقوش والنعناع والشمر والزيتون والعسل الخ . .

فمثلا ألمانيا بعد البحث العلمي المكثف في البابونج المصري، واكتشاف فوائده للجلد والشعر والبدن قامت الحكومة الألمانية بحملة توعية مكثفة للشعب الألماني لحثه على شرب واستنشاق البابونج حتى وصل مشروب البابونج لدرجة انة أصبح المشروب اليومي القومي الأول، بل وصل وعى الحكومة أنها أصبحت تعقم مياه الاستحمام والغسيل بالبابونج وتدفعه معقما إلى البيوت والنوادي في المواسير الداخلة إليهم.

ومنذ زمن أطلق الدكتور: مصطفى محمود قنبلة علمية في برنامجه الأسبوعي، وهى أن أمريكا واليابان بعد أبحاث استمرت ١٠ أعوام اكتشفت أن حبة البركة تقوى جهاز المناعة لوجود مادة الزنك بها وان الفرد يلزمه جرام واحد حبة البركة يوميا لتقوية جهازه المناعي، وهذه المعلومة مثبتة في كتب تراث الطب الاسلامى ومثبت

بهذه الكتب البلاد التي تنبت بها حبة البركة، وان أجودها حبة البركة المصرية ولهذا في تراث العادات الغذائية للشعب المصري وجدنا ونحن صغار الخبز البلدي على سطحه حبة البركة، وأن الكمية التي يتناولها الفرد من حبة البركة مع الخبز تكفيه لتقوية جهازه المناعي، لذا فالمصري كان قبل إزالة البركة من الخبز كانت مناعته أشد وبالتالي كانت مقاومته للأمراض اشد من هذه الأيام.

أما الصين فما زالت الحكومة تسمح لشعبها بأن يتداوى بالأعشاب والإبر والضغط والريكي وغيرها من الوسائل القديمة الطبيعية فتلك الوسائل تمثل ٨٠% من سبل العلاج للشعب الصيني، والأعشاب وحدها تمثل ١٠% من دخلها القومي والأدهى أن شركات الأدوية العالمية تعمل لها ألف حساب فهذه الشركات لم تستطيع أن تخترق سوق الصين بل العكس الصين اخترقت عقل المستهلك الغربي بأعشابها والإبر الصينية وخلافه.

والهند وباكستان وبعض بلدان آسيا ما زالت الأعشاب تدرس بمدارسها وجامعاتها، أما الغرب فقد استجاب لتوصية منظمة الصحة العالمية وأصبح كل عام يحل بصيدليات أوروبا وأمريكا أدوية طبيعية محل الأدوية الكيميائية، وأصبح طب الأعشاب يدرس في معظم جامعات الدول المتقدمة، ولا يوجد بالدول المتقدمة تعارض بين الأدوية الكيميائية والطبيعية بل توجد حرية مطلقة للمريض بالتداوي طبيعيا أو كيميائيا خاصة بالنمسا وألمانيا وفرنسا، وتوجد بالدول المتقدمة منتجعات صحية يزورها الأصحاء والمرضى ويتم فيها التداوي بالغذاء والصيام والماء والحقن الشرجية وغيرها كثير، والهدف من هذه المنتجعات الشفاء الكامل للمرضى واستعادة النشاط والحيوية للأصحاء خاصة أنها تضع لزوارها سلوك حياة بالطعام والحركة وكل شيء.

وهنا لابد أن يفطن المواطن المصري والعربي إلى حقيقة أن الغرب يسعون لمداواة مرضاهم ومواطنيهم بالأدوية الطبيعية ويصدر سمومه الكيمائية في شكل أدوية ومبيدات ومنظفات إلى الدول المتخلفة العامرة بالفقر والأمية والتعصب والتفرنج، لهذا يتضح أن التداوي بالأعشاب أطلقت عليه شركات الأدوية وهم لصالح خزائنها.

والأطباء العديدين الذين يتعاونون معي عشبيا علمت منهم أنهم بالادوية

الكيماوية عاجزون عن علاج معظم الأمراض وان الأمراض أصبحت مزمنة وأنه يتم تسكين أعراض المرض فقط... مثلا أطباء الأمراض الباطنة علمت منهم أنه لا يوجد علاج للقولون العصبي والقرحة والحموضة، وفيروسات الكبد وتليف الكبد والسمنة و النحافة وضغط الدم والسكر ... وأطباء الجلدية علمت منهم أنهم لم يتعلموا بكلية الطب إلا علاج ٢٠% من الأمراض الجلدية وأنه توجد أمراض لا شفاء منها مثل الصدفية والبهاق وقشر الشعر والنمش .. وأطباء أمراض النساء ليس لديهم علاج لنزف الرحم وان تنشيط المبيض بالأدوية الكيمائية لها مخاطرها ونتائجها محدودة وأطباء المسالك البولية يعلمون انة لا يوجد علاج للتبول اللاإرادى، وأن الفياجرا آثارها الجابية على بعض المرضى عنيفة.

وللعلم لا تدرس النباتات الطبية إلا بكلية الصيدلة والعلوم والزراعة والذي يدرس منها ملزمة يسيرة من النباتات مثل الكراوية والينسون والحلبة والنعناع والبردقوش والسنامكى ..الخ، ولا تجرى أي أبحاث على أي نباتات بأي كليه ومع ذلك يهاجم الأطباء النباتات الطبية بعنف رغم عدم دراستهم لها أو توافر أى معلومات لديهم عنها رغم توافر المعلومات عن النباتات الطبية والعطرية فى دساتير الأدوية وكتب النباتات الطبية لعلماء الحضارة الإسلامية مثل ابن البيطار والتركماني وابن سينا وغيرهم، وهذه الكتب مدون بها معلومات تفصيلية عن النباتات من حيث أسلوب الزراعة ووقت وأسلوب الحصاد والجرعات العلاجية لكل مرض وتوقيتات تناولها.

لقد توهم المهاجمون أن ما تعلموه هو آخر العلوم ونسوا وتناسوا أن لهم أجداد أفذاذ تعلموا وعلموا وأنهم علموا قدر العلم وكانوا لا يستنكفون ولا يتكبروا على من يعلوهم علمًا، وكان تعاملهم مع بعضهم ومناقشاتهم العلمية تتم بأدب وحور راقي وإجلال.

وصدق رسول البشرية عندما أعلن أنة: «**ليس منا من لم يجل علمائنا ويوقر كبيرنا ويعطف على صغيرنا**» أو كما قال ﷺ صدقت يا رسول الله صلى الله عليك وسلم أين حاليا آداب الحوار بالتلفزيون والجامعة والمراكز البحثية ثم متى تعود لنا الريادة العلمية.

أخيرًا عزيزي القاريء الكريم أقدم هذا علامل الجديد وهو عبارة عن تبسيط

الطب البديل في شكل سؤال وجواب لتسهيل التعامل مع كثير من الأمراض وخاصة المستعصية منها بطريقة الطب الشعبي والعودة للطبيعة.

وهو كتاب شامل جامع لجميع أفراد الأسرة وسميته «١٠٠٠ سؤال وجواب في طب الأعشاب».

وقد قسمته إلى أربعة أبواب:

الباب الأول: التمهيد.

الباب الثاني: أسئلة شاملة جامعة.

الباب الثالث: أسئلة خاصة بالرجال.

الباب الرابع: أسئلة خاصة بالنساء.

الباب الخامس: أسئله خاصة بالأطفال.

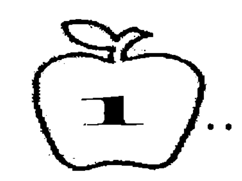
أخيرًا أسأل العظيم رب العرش العظيم أن يكتب الشفاء لكل المرضى وأن يحوز هذا العمل رضا الجميع وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

برفيسور

عبـــد البـــاسط محمد السيـــــد

أستاذ التحاليل الكميائية

رئيس هيئة العجاز العلمي في الكتاب والسنة



الباب الأول : التمهيد

ويشمل :

١ - تعريف ببعض الأعشاب الطبية الأكثر استعمالا

٢ - الأعشاب المطهرة

٢ - الأعراض المرضية



تعريف ببعض الأعشاب الطبية

سؤال (1):

نظرًا للأضرار الناتجة عن الاستخدام المضطرد للكيماويات، كما أنه وصل العلم إلى أن الأدوية الكيميائية المصنعة شفت عرضًا ولم تشف مرضًا وبذلك تحولت الأمراض إلى أمراض مزمنة، لذلك عاد العالم إلى الطبيعة وخاصة ما بها من أعشاب طبية توجد بها عديد من المركبات الفعالة أوجدها الخالق. بتركيزات قليلة جدًا لكنها لها تأثير تعاوني أو تآزري وليس لها أضرار، علاوة على أنها تشغل مستقبلات في الخلايا وتؤدي دورها ثم تتركها عكس المركبات الكيميائية تمامًا.

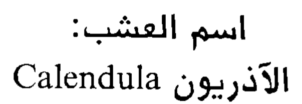
فما هذه الأعشاب الطبية الآمنة؟ وما الأجزاء المستخدمة فيها؟ وما مكوناتها وفعاليتها واستعمالاتها؟

الجواب:

في الجدول التالي وصف لحوالي مائة أو تزيد من أكثر أنواع الأعشاب الطبية استخدامًا، ويتضمن أي الأجزاء من كل نوع يتم استعمالها، ومكوناته الكيميائية والغذائية وفعاليته (تأثيراته)، واستعمالاته وملاحظات عنه.

اسم العشب:
آذان الدب (البوصير) mullein

الأجزاء المستخدمة	الأوراق
المكونات الكيميائية والغذائية	أو كوبين، كولين، هسبيريدين، ماغنسيوم، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، سابونين، كبريت، فيرباسيد، فيتامينات: (ب٢)، (ب١٢)، (د).
فعاليته	يعمل كمُليِّن وقاتل للألم ومساعد على النوم. يخلص الجسم من الثآليل. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج الربو، والالتهاب الشعبي، وصعوبة التنفس، وألم الأذن، وحمى القش، والغدد المتورمة. ويستخدم أيضًا ضمن أدوية الكلى لتخفيف اللالتهاب.



اسم العشب:
الآذريون Calendula

الأجزاء المستخدمة	بتلات الأزهار
المكونات الكيميائية والغذائية	كاروتين، كالندولين، ليكوبين، سابونين، راتنج، زيت أساسي
فعاليته	مضاد طبيعي للالتهاب، وملطف للجلد، يساعد في تنظيم الدورة الحيضية، ويخفف الحمى. يفيد في علاج كثير من مشكلات الجلد مثل: الطفح، وحروق الشمس، بالإضافة إلى التهاب الأعصاب، وآلام الأسنان. يفيد في حالات طفح حفاض الطفل وغيرها من مشكلات الجلد في الأطفال الصغار. غير مهيج بصفة عامة عند استعماله من الظاهر.

اسم العشب:
الأرقطيون Burdock

الأجزاء المستخدمة	الجذور والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أركتيين، بيوتينن نحاس، زيوت أساسية، إنيولين، حديد، منجنيز، كبريت، تانين، زنك فيتامينات: (ب١)، (ب٦)، (ب١٢)، (هـ).
فعاليته واستعملاته	ينقي الدم، يسترجع وظائف الكبد والحوصلة الصفراوية إلى حالتها الطبيعية، وينشط جهاز المناعة. بالإضافة إلى ذلك فهو يفيد في علاج حالات الجلد مثل الدمامل والخراريج ويخفف أعراض النقرس.
ملاحظات	**تحذير**:يعوق امتصاص الحديد عند تناوله بالفم.

اسم العشب:
الآس البري الشائك (الريحان البري)
Broom Butcher s

الأجزاء المستخدمة	البذور، قمم النبات.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، هيدروكسي تيرامين، رسكوجينين.
فعاليته	يخف الالتهابات. يفيد في علاج أعراض قناة الرسغ وعلل الدورة الدموية والاستسقاء ومرض مينيير والبدانة وظاهرة رينود والالتهاب الوريدي التجلطي ودوالي الأوردة والدوار. كما يفيد الكلى والمثانة البولية. يكون أكثر فعالية عند تناوله مع فيتامين (ج).

اسم العشب:
الإستراجلس Astrgalus

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيتايين، كولين، ب- سيتوستيرول، دايميتوكسي أيسوفلافون، حمض جلوكيورونيك كوماتكينين، سكروز.
فعاليته	يعمل كمقو لحماية جهاز المناعة. يساند وظائف الغدة الكظرية والهضم. ينشط الأيض، يسبب الإفراز التلقائي للعرق، ينشط اللالتئام وينتج الطاقة لمكافحة الإعياء. يزيد قوة التحمل. يفيد في علاج نزلات البرد والأنفلونزا، والمشكلات المتعلقة بنقص المناعة، بما فيها الإيدز والسرطان والأورام. فعال في علاج الوَهَن الرئوي المزمن. يسمى أيضًا: هوانج كي.
تحذير	يجب عدم استعماله عند وجود حمى مرتفعة.

اسم العشب:
الأشنة الأيرلندية Irish moss

الأجزاء المستخدمة	النبات بأكمله.
المكونات الكيميائية والغذائية	أحماض أمينية، بروم، كلور، يود، كالسيوم، حديد، أملاح منجنيز، صوديوم، كاراجينان، بروتين، ميوسين (مخاطين).
فعاليته	تساعد على تكوين الفضلات البرازية وتفيد في علاج كثير من الاضطرابات المعوية وتستعمل أيضًا في لوسيونات الجلد. تستعمل في شطف الشعر الجاف.

اسم العشب:
الأفسنتين (الشيح)
Wormwood

الأجزاء المستخدمة	النبات بأكمله.
المكونات الكيميائية والغذائية	أبسنثول، أسيتلين، كيتون أرثميسي، زيوت أساسية، فلافونويدات، ليجنينو مركبا فينولية، بينين، ثيوجون.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمهدئ لطيف، وطارد للديدان، كما يزيد حموضة المعدة ويخفض الحمى. يفيد في علاج العلل الوعائية بما فيها الصداع النصفي. كما يستخدم لعلاج حالات الطفيليات المعوية. يستخدم كثيرًا مع الجوز الأسود لطرد الديدان.
تحذير	يجب عدم استعمال هذا العشب أثناء الحمل حيث يمكن أن يؤدي إلى الإجهاض، ولا يستعمل على المدى الطويل إذ يمكن أن يسبب التعود.

اسم العشب:
الأقحوان (الكافورية أو عشبة الحمى) Feverfew

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والأزهار المجففة والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	بورينول، كافور، بارثينوليد، بيرثيرين، سانتامارين، تربين.
فعاليته واستعمالاته	يزيد سيولة المخاط الذي تفرزه الرئتان والشعب الهوائية، يزيد الحيض، ينبه الشهية، وينبه انقباضات الرحم. يفيد في علاج الالتهاب المفصلي والتهاب القولون والحمى والصداع ومشاكل الحيض والشد العضلي والألم. مضغ أوراق الأقحوان قد يسبب تقرحات بالفم. يسمى أيضًا: Featherfoil، Featherfew
تحذير	يجب تجنبه أثناء الحمل.

اسم العشب:
إكليل الجبل (حصى اللبان) Rosemary

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	مواد مرة، بورينول، كامفين، كافور، حمض كوزميك، كونوسول، سينيول، زيوت عطرية، بينين، راتنج، تانين.
فعاليته واستعمالاته	يكافح البكتريا، يرخي المعدة، ينبه الدورة الدموية والهضم ويعمل كمادة قابضة ومضادة للاحتقان. يحسن سريان الدم للمخ. كما يساعد على منع تسمم الكبد. وله خصائص مضادة للسرطان وللأورام. يفيد في علاج الصداع وكل من ارتفاع وانخفاض ضغط الدم، واضطرابات الدورة الدموية وتقلصات الحيض. يمكن أن يصنع منه مادة حافظة جيدة.

اسم العشب:
الألفية (ذات الألف ورقة، الحزنبل) Yarrow

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض الأشيليك، أشيلين، كاليديفين، زيوت أساسية، بوتاسيوم، ثانين، فيتامين (ج).
فعاليته واستعمالاته	له آثار علاجية للأغشية المخاطية، يقلل الالتهاب، يحسن تجلط الدم، يزيد العرق. وهو مدر للبول فعلًا، ويفيد في علاج الحمى والعلل الالتهابية، والتهاب القولون وحالات العدوى الفيروسية. كما يساعد على تخفيف مشكلات النزيف. يسمى أيضًا: Soldier s herb
تحذير	يعوق هذا العشب امتصاص الحديد وغيره من المعادن.

اسم العشب:
الأوكالبتوس (اليوكاليبتوس) Eucalyptus

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والزيت الأساسي والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألديهيد، راتنج مُر، يوكاليبتول، تانين.
فعاليته واستعمالاته	يخفف الاحتقان، له مفعول مطهر خفيف، يقلل التورم عن طريق زيادة تدفق الدم. يرخي العضلات المجهدة والمؤلمة. يفيد في علاج نزلات البرد والسعال وغير ذلك من العلل التنفسية. ينصح باستعماله من الخارج فقط ولكن لا يجوز وضعه على جلد متهتك أو قطوع أو جروح بالجلد.

اسم العشب:
الإيفدرا (ماهوانج) Ephedra

الأجزاء المستخدمة	السيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيت أساسي، ساونين، إيفدرين وغيره من أشباه القلويات.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمضاد للاحتقان، يساعد على التخلص من السوائل، يخفف تقلصات الشعب الهوائية وينبه الجهاز العصبي المركزي، يقلل الشهية ويحسن المزاج. يفيد في حالات فرط الحساسية ونزلات البرد وغيرها من الحالات التنفسية ولعلاج الاكتئاب والبدانة. يعرف أيضًا باسم Ma Huang.
تحذير	يجب عدم استعماله ممن يعانون اضطرابات القلق (نوبات الفزع) والمياه الزرقاء وأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو من يتناولون عقاقير مثبطات MAO المستخدمة لعلاج الاكتئاب.

اسم العشب: الإيكيناسيا
(الرّدبكيّة أو الردبيكة البنفسجية) Echinacea

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أرابينوز، بيتايين، إيكيناسين، إيكيناسين ب، إيكيناكوسسيد، إيكينولون، إنزيمات، فركتوز، أحماض دهنية، جلوكوز، جالاكتوز، حمض جلوكيورونيك إينولين، إنيولويد، سكريات متعددة، بوتاسيوم، كبريت، بروتين، رامنوز، سكروز، زيلوز، راتنج، تانين، فيتامينات: (أ)،(ج)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	ينشط أنواعًا معينة من خلايا الدم البيض وله خصائص مضادة للالتهاب ومضادة للفيروسات ويفيد جهاز المناعة والجهاز الليمفاوي. يفيد في حالات المغص ونزلات البرد، والأنفلونزا، وغير ذلك من حالات الأمراض المعدية. كما يفيد في علاج عضة الثعبان.

يسمى أيضًا: Coneflower متاح في صورة طازجة أو جاف مجمد أو جاف، أو سائل أو شاي أو كبسولات أو مرهم. وللاستعمال الداخلي ينصح بالجاف المجمد أو الخلاصة الخالية من الكحول.	
يجب عدم استعماله ممن يعاني حساسية لنباتات عائلة زهرة دوار الشمس.	تحذير

اسم العشب: البابونج (الكاموميل) Chamomile

الأجزاء المختلفة.	الأجزاء المستخدمة
أنثيم، حمض أنثميك، أنثيستيرول، أبيجنين، كالسيوم، كامازولين، زيوت أساسية، حديد، ماغنسيوم، منجنيز، بوتاسيوم، حمض تانيك، حمض تيجليك، فيتامين (أ).	المكونات الكيميائية والغذائية
مضاد للالتهاب، ينبه الشهية، منشط للهضم، مدر للبول، مقوٍّ للأعصاب ويساعد على النوم. يساعد في علاج التهاب القولون، الردوب المعوية، الحمى، الصداع، الألم. وهو علاج تقليدي للتوتر والقلق، وعسر الهضم والأرق.	فعاليته واستعمالاته
يجب عدم استعماله لفترات طويلة، فقد يؤدي إلى ما يسمى فرط حساسية الرجيد.	تحذير

اسم العشب:
البابايا (البباظ) Papaya

الفاكهة واللحاء الداخلي والسيقان.	الأجزاء المستخدمة
إنزيم محلل للنشويات، كاريسين، ميروسين، بيتيداز، فيتامينات: (ج)، (هـ).	المكونات الكيميائية والغذائية

فعاليته واستعمالاته	ينبه الشهية ويساعد على الهضم. يفيد في علاج حرقة فم المعدة وعسر الهضم وعلل الأمعاء الملتهبة. يمكن استخدام الأوراق لتطرية اللحوم.

اسم العشب:
البتولا (القان) Birch

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والأوراق والعصارة.
المكونات الكيميائية والغذائية	بتولين، كريوسول، كريوسوت، جواياكول، ساليسيلات الميثيل، فينول.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول، ويلطف الالتهاب، ويخفف الألم. يفيد في علاج آلام المفاصل وعدوى المسالك البولية. وباستعماله من الخارج يفيد في علاج الدمامل والقرح.

اسم العشب:
البرباريس (البربري) Barberry

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والثمار والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	بربامين، بربرين، بربيروبين، كولمبامين، هيدراستين، جاتروريزين، منجنيز، أوكسى، كانثين، بالماتين، فيتامين (ج).
فعاليته واستعمالاته	يقلل معدل ضربات القلب، يبطئ التنفس، يقلل ضيق الشعب الهوائية، يقتل البكتريا التي على الجلد، وينشط حركة الأمعاء.
تحذير	يجب عدم استعماله أثناء الحمل.

اسم العشب:
بريق العين (العرقون المخزني) Eyebright

الأجزاء المستخدمة	النبات بأكمله ما عدا الجذر.
المكونات الكيميائية والغذائية	مواد مرة، إينوسيتول، زيوت أساسية، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، كبريت، تانين، فيتامينات: (أ)، (ب٣)، (ب١٢)، (ج)، (د)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يستعمل كغسل للعين، ويمنع إفرازات العين ويخفف التعب الناتج عن إجهاد العين والتهيج الخفيف بها، ويفيد في حالات الحساسية وحكة العين.

اسم العشب:
البلميط المنشاري Saw palmetto

الأجزاء المستخدمة	الثمار والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أحماض كابريك وكابرويك، وكابريليك ولوريك وأوليك وبالمتيك، وراتنج.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول ومطهر للجهاز البولي. ينبه الشهية ويثبط إنتاج الدايهيدرو تستوسترون وهو هرمون يسبب تضخم البروستاتا. ويفيد في علاج ضعف الشهية واضطرابات البروستاتا. وقد ينشط الوظائف الجنسية والرغبة الجنسية.

اسم العشب:
البلوط الأبيض (السنديان الأبيض) White Oak

الأجزاء المستخدمة	اللحاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	كالسيوم، كوبلت، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت، فيتامين (ب١٢).

فعاليته واستعمالاته	هو مطهر يفيد في علاج جروح الجلد. ويفيد في علاج لدغات النحل والحروق والإسهال ونزيف الأنف واللبلاب السام ودوالي الأوردة، كما يفيد الأسنان. ويمكن استعماله كحقن شرجية ودش.

اسم العشب:
البوتنشو (البوكو) Bucho

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	باروسما كافور دايسمين، زيوت أساسية، ل- إنثون، هسبيريدين، هلام نباتي، راتنج.
فعاليته واستعمالاته	يخفف التهابات القولون واللثة والأغشية المخاطية والبروستاتا والجيوب الأنفية والمهبل. يساعد في السيطرة على علل الكلى والمثانة البولية ومرضى السكر والاضطرابات الهضمية واحتجاز السوائل وعلل البروستاتا. وهو متخصص لعدوى المثانة.
تحذير	لا تغلِ أوراق البوتشو.

اسم العشب: بوداركو Paud arce

الأجزاء المستخدمة	اللحاء الداخلي.
المكونات الكيميائية والغذائية	لا باكول.
فعاليته واستعمالاته	عشب مر المذاق يحتوي على عامل مضاد للبكتريا، ينقي الدم وله تأثير علاجي، يفيد في علاج فطر الكانديدا، سعال المدخن، الثآليل وجميع أنواع العدوى. يفيد حالات الإيدز والحساسية والسرطان وأمراض القلب والأوعية والأمعاء الملتهبة والروماتيزم والأورام والقرح. يسمى أيضًا: Lapacho، taheebo.

اسم العشب: البونسيت
(جابر العظام أو جذر الثعبان الأبيض) Boneset

الأجزاء المستخدمة	الأزهار، البتلات والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيوت أساسية، يوباتروين، راتنج، سكر، تريماترول، وشمع.
فعاليته واستعمالاته	يخفف الاحتقان، يلين البلغم، يخفف الحمى، يزيد العرق، يهدئ الجسم، ويعمل كملين للأمعاء. له خصائص مضادة للالتهاب. يفيد في علاج التهاب الشعب الهوائية والآلام والأوجاع الناتجة عن الحمى. وتقوية العظام. يسمى أيضًا: White snakeroot.
تحذير	لا ينصح باستعماله على المدى الطويل خوفًا من حدوث تسمم.

اسم العشب:
البيتوني (الباطون) Wood Betony

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	ماغنسيوم، منجنيز، فوسفور، تانين.
فعاليته واستعمالاته	ينشط القلب ويرخي العضلات. يفيد في علاج علل القلب والأوعية والالتهاب العصبي. يسمى أيضًا: Betony.

اسم العشب: التوت الأفرنجي
(توت الأرض الأحمر أو توت العليق الأحمر) Red raspberry

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كالسيوم، حمض ستريك، زيوت أساسية، حديد، ماغنسيوم، حمض ماليك، منجنيز، بكتين، فوسفور، بوتاسيوم، سيلينيوم، سيليكون، كبريت، حمض تانيك فيتامينات: (ب١)، (ب٣)، (ج)، (د)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يقلل نزيف الحيض، يرخى التقلصات الرحمية والمعوية ويقوي جذر الرحم. ويحافظ على سلامة الأظافر والعظام والأسنان والجلد. يفيد في علاج الإسهال والعلل النسوية، مثل: غثيان الصباح، والهبات الساخنة، وتقلصات الحيض. كما يعالج القرح الأكالة. وهو فعال مع النعناع في علاج غثيان الصباح.

اسم العشب: الثـــــوم Garlic

الأجزاء المستخدمة	البصلة.
المكونات الكيميائية والغذائية	أليسين (ثومين)، آليل دايسلفيد، كالسيوم، نحاس، زيوت أساسية، جرمانيوم، حديد، ماغنسيوم، منجنيز، فوسفور، فيتونسيدات، بوتاسيوم، سيلينيوم، كبريت، آلدهيدات غير مشبعة، زنك، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٢)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يخلص الجسم من السموم ويحمي من العدوى بتقوية جهاز المناعة. يخفض ضغط الدم ويحسن الدورة الدموية. يخفض مستويات دهون الدم. يساعد في علاج تصلب الشرايين والالتهاب المفصلي والربو والسرطان ومشاكل الدورة الدموية ونزلات البرد والأنفلونزا، واضطرابات الهضم وأمراض القلب والأرق وأمراض الكبد والتهاب الجيوب الأنفية والقرح والالتهابات الفطرية (الكانديدا). فهو يفيد في جميع الأمراض وجميع حالات العدوى تقريبًا.

ملاحظات	يحتوي الثوم على كثير من مركبات الكبريت التي تكسبه خصائص علاجية رائعة. وتوجد مكملات منه عديمة الرائحة. وأفضل مستحضراته هي خلاصة الثوم المعمر (مثل كيوليك kyolic).

اسم العشب:
جذر الثعبان الأسود (الكوهوش الأسود) Black Cohosh

الأجزاء المستخدمة	الريزومات والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أكتياين، سيميسيفوجين، مواد إستروجينية، حمض أولييك، حمض بالميتيك، حمض بانتوثنيك، فوسفور، راسيموسين، تانين، ترايتيوبين، فيتامين (أ)، (ب١)، (ب١٢)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يخفض ضغط الدم، الكولسترون، ويقلل إفراز المخاط. علاج لعلل القلب والأوعية الدموية والدورة الدموية. الحث على الطلق والولادة، تخفيف الهبات الساخنة، وتقلصات الحيض مع وجود آلام بالظهر، وغثيان الصباح، والألم. ويفيد في حالات لدغ الحيات السامة والالتهاب المفصلي. يسمى أيضًا: (Black snakeroot) أو (Cimicifuga).
تحذير	يجب عدم استعماله أثناء الحمل والأمراض المزمنة.

اسم العشب: جذر الحصى Gravel root

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	يوابرين، يوبوربورين.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول ومنشط للمساك البولية ويفيد في مكافحة اضطرابات البروستاتا والمشكلات المتعلقة باحتجاز السوائل. يسمى أيضًا: Queen of the meadow، py weed-Joe . يسمى أيضًا: (Black snakeroot) أو (Cimicifuga).

اسم العشب:
الجنسنج (السيبيري والأمريكي والكوري + الصيني)

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أرابينوز، كالسيوم، كافور، إليوثيروسيدات، جينوسيدات، حديد، مادة مخاطية، راتنج، باناكسوسيدات، سابونين، نشا، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب١٢)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يقوي الغدد الكظرية والتناسلية، ينشط جهاز المناعة ووظائف الرئتين، وينبه الشهية، يفيد في علاج التهاب الشعب وعلل الدورة الدموية ومرض السكر والعقم ونقص الطاقة والتوتر كما ينفع عند الإقلاع عن الإدمان. ويحمي من أضرار الإشعاع ويستخدمه الرياضيون لتقوية الجسم.
تحذير	لا يستعمله من يعاني نقص السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
ملاحظات	ينتمي الجنسنج السيبيري إلى عائلة نباتية مختلفة عن النوعين الأمريكي والكوري ولكن خصائصها وفوائدها واستعمالاتها متشابهة.

اسم العشب: الجنطيانا Gentian

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	جنتيامارين، جنتيين، جنتيسين، ميزوجنتوجنين، سكر، صبغ الزانثين.
فعاليته واستعمالاته	يساعد على الهضم وينشط الدورة الدموية ويزيد إفرازات المعدة. ويقتل البلازموديا (الكائنات المسببة للملاريا) والديدان وينبه الشهية. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج اضطرابات الدورة الدموية والتهاب البنكرياس وعدوى الطفيليات. يسمى أيضًا: Bitter root الجذر المر.

اسم العشب:
الجنكة (أو الجنكجوبيلوبا) Ginkgo

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	جنكجوليدات، هتيروسيدات.
فعاليته واستعمالاته	تحسن وظائف المخ عن طريق زيادة توارد الدم للمخ (وللدورة الدموية الطرفية) وتنشط معه الاستفادة بالدم والأكسجين. تفيد في حالات الاكتئاب والصداع وفقد الذاكرة وطنين الأذنين. وقد تخفف تقلصات الساقين بتحسين الدورة الدموية. وتفيد في علاج الربو والإكزيما وعلل القلب والكلى. تناولها لمدة أسبوعين على الأقل للحصول على أفضل النتائج.

اسم العشب: جوتو - كولا kola-Gotu

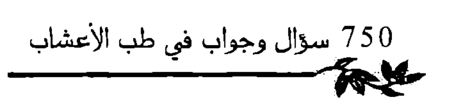
الأجزاء المستخدمة	الثمار الصلبة (المكسرات) والجذور والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كاتيكول، ابيكاتيكول، ماغنسيوم، ثيوبرومين، فيتامين (ك).
فعاليته واستعمالاته	يساعد على التخلص من السوائل، يقلل الإجهاد والاكتئاب، يزيد من الرغبة الجنسية، ينبه الجهاز العصبي المركزي، يعادل أحماض الدم ويخفض حرارة الجسم. بالإضافة إلى أنه يفيد القلب والكبد والجهاز القلبي الوعائي ويعالج حصى الكلى وضعف الشهية واضطراب النوم. قد يسبب تهيجًا بالجلد إذا استعمل موضعيًا.

اسم العشب: الجوز الأسود Black walnut

الأجزاء المستخدمة	القشور، اللحاء الداخلي، الأوراق، والثمار (المكسرات).
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض إلاجيك، جوجلون، ميوسين (مخاطين).
فعاليته واستعمالاته	يساعد على الهضم وينشط التئام قُرح الفم والحلق. يخلص الجسم من بعض أنواع الطفيليات. يفيد في علاج الكدمات والعدوى الفطرية ومرض الحلأ وأضرار اللبلاب السام وعلاج الثآليل.
ملاحظات	عند غلي قشور الثمار، فإنها تنتج صبغًا يستخدم في صباغة الصوف.

اسم العشب: الجولدنسيل (الحوذان المر) Goldenseal

الأجزاء المستخدمة	الريزومات والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألبومين، فيتامين (ب المركب)، بربرين، بيوتين، كالسيوم، كاندين، كلور، كولين، حمض كولوجنيك، زيوت أساسية، دهون، هيدراستين، إينوسيتول، حديد، ليجنين، منجنيز، حمض بارا - أمينوبنزويك، فسفور، بوتاسيوم، راتنج، نشا، سكر، فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ).
فعاليته استعمالاته	يساعد على الهضم وينشط التئام قرح الفم والحلق. يخلص الجسم من بعض أنواع الطفيليات. يفيد في علاج الكدمات والعدوى الفطرية ومرض الحلأ وأضرار اللبلاب السام وعلاج الثآليل.
ملاحظات	من الأفضل المبادلة بين الجولدنسيل وبين عشب الإيكيناسيا في علاج العلل والأمراض وينصح باستعمال الخلاصة الخالية من الكحول.
تحذير	يجب عدم استعماله لفترات طويلة ولا أثناء الحمل. ويجب استعماله تحت إشراف طبي في حالة المعاناة من أمراض القلب والأوعية ومرض السكر والمياه الزرقاء.



اسم العشب:
حريرة الذرة (شوشة الذرة) Corn silk

الأجزاء المستخدمة	الأسدية (الأعضاء الذكرية) لكيزان الذرة.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، كريبتوزانثين، فلور، حمض ماليك، حمض أكساليك، حمض بالميتيك، حمض بانتوثنيك، راتنج، سابونين، سيليكون، سيتوستيرول، ستيجماستيرول، حمض طرطريك، وفيتامين (ك).
فعاليته واستعمالاته	تفيد الكلى والمثانة البولية والأمعاء الدقيقة. تعمل كمدر للبول، وتفيد في حالات أعراض قناة الرسغ والاستسقاء، والبدانة وأعراض ما قبل الحيض وعلل البروستاتا. يفضل استعمالها مع غيرها من أعشاب الكلى لتنشيط المسالك البولية والتخلص من المخاط في البول.

اسم العشب:
حشيشة الدينار (الجنجل) Hops

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأزهار والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، كريبتوزانثين، فلور، حمض ماليك، حمض أكساليك، حمض بالميتيك، حمض بانتوثنيك، راتنج، سابونين، سيليكون، سيتوستيرول، ستيجماستيرول، حمض طرطريك، وفيتامين (ك).
فعاليته واستعمالاته	تفيد في علاج القلق والتوتر العصبي والأرق والألم، والانفعال الزائد، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والأمراض المنتقلة جنسيًا والصدمة وأمراض الأسنان والقرح.
ملاحظات	إذا وضعت داخل كيس وسادة، فإنها تساعد على النوم!

اسم العشب:
حشيشة الملاك (انجليكا) Dog Quai

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كحولات كادينين، كاروتين، كارفاكرول، كومارين، زيت أساسي، أيسوسافرول، سافرول، سيسكويتربين، سكروز، فيتامينات: (أ)، (ب١٢)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	تزيد تأثيرات هرمونات المبيض والخصية. تستخدم في علاج العلل النسوية مثل الهبات الساخنة وغيرها من أعراض سن انقطاع الطمث، وأعراض ما قبل الحيض، وجفاف المهبل. تعرف أيضًا باسم: Angelia.

اسم العشب:
الحلبـــــــة Fenugreek

الأجزاء المستخدمة	البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوتين، كولين، زيوت أساسية، حمض فوليك، إينوسيتول، حديد، ليسيثين، مادة مخاطية، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، فوسفات، بروتين، تريجونلين، ترايميثيل أمين، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٢)، (ب٣)، (ب٦)، (ب١٢)، (د).
فعاليته واستعمالاته	تعمل كملين حجمي، ومزلق للأمعاء، كما تخفف الحمى. تفيد العينين، وفي علاج الربو والجيوب الأنفية بتقليل المخاط. تفيد في علاج الالتهاب وأمراض الرئتين، وتنشط إفراز اللبن في الأمهات المرضعات.
ملاحظات	زيت الحلبة له نكهة القيقب Like-Maple

اسم العشب: الحمَّاض الأصفر (الحماض الجعد) Yellow dock

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كريزاروبين، حديد، منجنيز، أكسالات بوتاسيوم، راميسين.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمنق ومنظف للدم. ويقوي الجسم بأكمله. يحسن وظائف القولون والكبد. يفيد في علاج الأنيميا وأمراض الكبد وأمراض الجلد مثل الإكزيما والشرى والصدفية والطفح. وباستخدامه مع عشب الفشاغ يمكن صنع شاي عشبي للأمراض الجلدية المزمنة.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Sad dock، Curled dock.

اسم العشب: الخردل (المسطردة) Mustard

الأجزاء المستخدمة	البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	ميروسين، سنالبين، سنابين.
فعاليته واستعمالاته	يحسن الهضم ويساعد على أيض الدهون. عند استعماله خارجيًا فإنه يفيد في علاج احتقان الصدر والالتهابات والإصابات وآلام المفاصل.
تحذير	يمكن أن يكون مهيجًا للجلد بالاستعمال الموضعي.

اسم العشب: الخُزامي (اللافندر) Lavender

الأجزاء المستخدمة	الأزهار.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيوت أساسية، جيرانيول، لينالول، ١- ليناليل أسيتات.
فعاليته واستعمالاته	يخفف التوتر والاكتئاب وهو مفيد للجلد. ومفيد للحروق والصداع والصدفية ومشكلات الجلد.
ملاحظات	الزيت الأساسي في عشب الخزامي، ويستعمل كثيرًا في العلاج العطري.

اسم العشب:
الخطمي (الخبيزة المخزنية) Marshmallow

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أسباراجين، كومارين، دهن، فلولونويدات، مادة مخاطية، بكتين، مادة عديدة التسكر، حمض سالسليك، تانين.
فعاليته واستعمالاته	تساعد على تلطيف والتئام الجلد والأغشية المخاطية وأنسجة أخرى داخليًا وخارجيًا. كما تعمل كمدر للبول ومنفث للسعال. تفيد في علاج عدوى المثانة واضطرابات الهضم واحتجاز السوائل والصداع واضطرابات الأمعاء والكلى والتهاب الجيوب الأنفية والحلق. يستخدم كثيرًا كمادة مالئة في تركيب الأقراص الدوائية.

اسم العشب: الخمان (البلسان) Elder

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأزهار واللحاء الداخلي والأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أنثوسيانين، فيتامين (ب المركب)، كالسيوم، كربوهيدات، دهن، حمض إتيدروسيانك، بوتاسيوم، بروتين، روتين، سامبوسين، حمض تانيك، تيروسين، فيتامينات: (أ)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	بناء الدم، منظف للجسم من الداخل، يخفف الإمساك، ينشط وظائف جهاز المناعة، يكافح الالتهاب، يزيد العرق، يخفض الحمى، يلطف القناة التنفسية، وينشط الدورة الدموية، كما أنه يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة قوية. وتستخدم الأزهار في تلطيف تهيج الجلد.
تحذير	لا تستخدم سيقان ذلك النبات، إذ إنها تحتوي على السيانيد شديد السمية.

اسم العشب: الداميانا Damiana

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	أربوتين، كلوروفيل، داميانيان، زيوت أساسية، راتنج، نشا، سكر، تانين.
فعاليته واستعمالاته	ينبه الانقباضات العضلية للقناة المعوية، ويزيد توارد الأكسجين للجهاز التناسلي. يستخدم كمقو للطاقة ومنشط جنسي، ولعلاج المشكلات الجنسية والهرمونية. وهو مقوٍّ جنسي للمرأة.
تحذير	يعوق امتصاص الحديد عند تناوله داخليًا.

اسم العشب: الدردار الزلق (البوقيصا أو الغبيراء) Slippery elm

الأجزاء المستخدمة	اللحاء الداخلي.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوفلافونويدات، كالسيوم، مادة مخاطية، فسفور، مواد عديدة التسكر، نشا، تانين، فيتامين (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يلطف الأغشية المخاطية الملتهبة في المعدة والأمعاء والمسالك البولية. يفيد في علاج الإسهال والقرح وفي علاج الأنفلونزا والبرد.
ملاحظات	يسمى أيضًا: moose elm ، red elm

اسم العشب: الدرقة (الاسقوتلارية) Skullcap

الأجزاء المستخدمة	الأجزاء الهوائية.
المكونات الكيميائية والغذائية	دهن، جليكوسيد، حديد، زيت طيار، سكر، تانين، فيتامين (هـ).
فعاليته واستعمالاته	تساعد على النوم، تحسن الدورة الدموية، وتقوي عضلة القلب. تفيد في علاج القلق والإعياء وأمراض القلب والأوعية والصداع والهياج العصبي، والاضطرابات العصبية، والروماتيزم، تخفف التقلصات العضلية والألم والتوتر، وتفيد في علاج الباربيتورات وعند الإقلاع عن الإدمان.

اسم العشب: الدغل (الأجمة) Chaparral

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض نوردايهيدروكوايارتيك، صوديوم، كبريت، زنك.
فعاليته واستعمالاته	عشب مر الطعم، يقوم بتخليص الجسم من الشقوق الحرة، وحمايته من الآثار الضارة للإشعاع والتعرض لأشعة الشمس. يفيد في علاج الأمراض الجلدية. ويقي من تكون الأورام والخلايا السرطانية، ويخفف الآلام.
تحذير	يستخدم من الخارج فقط. وإذا استخدم داخليًا، فقد يؤدي إلى تلف الكبد.

اسم العشب: ذنب الخيل (الكنباث) Horsetail

الأجزاء المستخدمة	السيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض أكونيتك، كالسيوم، نحاس، إكوميزيتين، أحماض دهنية، فلورين، نيكوتين، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، سيليكا، صوديوم، نشا، زنك.
فعاليته واستعمالاته	يزيد امتصاص الكالسيوم، الذي يحافظ على سلامة الجلد ويقوي العظام والأسنان والشعر والأظافر. ويسرع بالتئام كسور العظام والأنسجة الضامة. ويقوي القلب والرئتين ويدر البول. ويفيد في علاج الالتهاب المفصلي وأمراض العظام (مثل هشاشة العظم والكساح) والالتهاب الشعبي وأمراض القلب والأوعية الدموية والاستسقاء وعلل الحوصلة الصفراوية والالتهابات والتقلصات العضلية وعلل البروستاتا. ويستعمل كلبخات في علاج النزيف والحروق والجروح.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Bottle brush، Shavegrass.

اسم العشب:
الـــــراونـــــد Rhubarb

الأجزاء المستخدمة	الجذور والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	فلافون، حمض جاليك، بالميدين، بكتين، فيتوسيترول، روتين، نشا، تانين.
فعاليته واستعمالاته	يتخلص من الديدان، ينشط وظائف الحوصلة المرارية، وله خصائص مضادة حيوية. ينفع في علاج اضطرابات القولون والطحال والكبد، ينشط التئام قرح الاثنى عشر. يفيد في علاج الإمساك وسوء الامتصاص والعدوى الطفيلية.
تحذير	يجب عدم استعماله أثناء الحمل.

اسم العشـــب:
الزعتـــــر (الصعتر) Thyme

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأزهار والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	فيتامين (ب المركب)، بورنيول، كافكاكرول، كروم، زيوت أساسية، فلور، صمغ، حديد، سيليكون، تانين، ثيامين، زيت الزعتر، ثيمول، أحماض ترايتربينك، فيتامينا (ج)، (د).
فعاليته واستعمالاته	يتخلص من الغازات ويخفف الحمى والصداع والمخاط. يتمتع بخصائص مطهرة قوية. يخفض مستويات الكولسترول. يفيد في علاج الخناق وغيره من الأمراض التنفسية. يفيد في علاج الحمى والصداع وأمراض الكبد. يخفف حكة فروة الرأس والتقشر الناتج عن عدوى بالكانديدا.

اسم العشب: الزعرور البري Hawthorn

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأزهار والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	أنثوسيانين، كولين، حمض ستريك، حمض كاناجوليك، فالفون، فلافونويدات، حمض فوليك، جليكوسيدات، إنيوسيتول، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، ببورينات، سابونين، سكر، حمض طرطريك، فيتامينات: (ب١)، (ب٢)، (ب٣)، (ب٥) (ب١٢)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يوسع الشرايين التاجية، يخفض كولسترول الدم ويجدد عضلة القلب، يزيد مستوى فيتامين (ج) بالخلايا. كما يفيد في علاج الأنيميا واضطرابات الجهاز القلبي الوعائي والدورة الدموية وارتفاع الكولسترول وانخفاض المناعة.

اسم العشب: الزنجبيل Ginger

الأجزاء المستخدمة	الريزومات والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	راتنج حريف، بيزابولين، بورنيل، كامفين، كولين، سينيول، سيترال، زيوت أساسية، حمض فوليك، جينرول، إينوسيتول، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، منجنيز، سيليكون، فيتامين (ب٣).
فعاليته واستعمالاته	ينظف القولون ويخفف التقلصات وينبه الدورة الدموية. مضاد قوي للأكسدة ومضاد فعال للميكروبات لعلاج القرح والجروح. يفيد علاج علل الأمعاء والدورة الدموية والحمى والغثيان في الصباح ودوار الحركة والميل للقيء. يمكن أن يسبب تعبًا بالمعدة إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

اسم العشب: زهرة الآلام Passion flower

الأجزاء المستخدمة	النبات والزهرة.
المكونات الكيميائية والغذائية	أربين، إيثيل مالتول، فلافونويدات، هارمالين، هارمان، هاريمن، هارمول، لويتورين، مالتول باسيفلورين، ياجين.
فعاليته واستعمالاته	تعمل كمهدئ لطيف، تنفع في علاج القلق، والهياج والأرق والالتهاب العصبي والاضطرابات المتعلقة بالتوتر. تسمى أيضًا: Maypop
تحذير	يجب عدم استعمالها بكثرة أثناء الحمل.

اسم العشب: زهرة الربيع (الأخدرية) Primrose

الأجزاء المستخدمة	الزيت من البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض جاما - لينولينيك، حمض لينولييك.
فعاليته واستعمالاته	تساعد في إنقاص الوزن وتخفض ضغط الدم المرتفع. تساعد في علاج الإدمان والالتهاب المفصلي والهبات الساخنة ومشكلات الحيض مثل التقلصات والنزيف الغزير، والتصلب المتعدد وأمراض الجلد وعلل أخرى كثيرة. منشط طبيعي للإستروجين. تسمى أيضًا Evening Primrose.

اسم العشب: الزوفاء (أشنان داود) Hyssop

الأجزاء المستخدمة	الأجزاء الهوائية.
المكونات الكيميائية والغذائية	دايأوزمين، زيت أساسي، فولونويدات، ماروبين، ثانين.
فعاليته واستعمالاته	يخفف الاحتقان، ينظم ضغط الدم، ويتخلص من الغازات. إذا استعمل من الخارج يكون مفيدًا في التئام الجروح. يفيد في علاج اضطرابات الدورة الدموية والصرع والحمى والنقرس ومشكلات الوزن. واللبخات من العشب الأخضر تعالج الجروح القطعية.

اسم العشب: السنفينتون (السمفوطن) Comfrey

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	آلانتونين، كونسوليدين، هلام نباتي، فوسفور، بوتاسيوم، بيروليزيدين، نشا، تانين، فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يسرع التائم الجروح وحالات الجلد. يفيد في كثير من مشكلات الجلد بما فيها قرح الفراش، والعضات، واللدغات، والكدمات، والحروق، والتهاب، الجلد، وقرح الساق، والبواسير النازفة، ونزيف الأنف، والصدفية، والجرب، والطفح الجلدي، وحروق الشمس. يسمى أيضًا: Knitbone.
تحذير	قد يسبب تلفًا للكبد إذا استعمل داخليًا. فيجب عدم استعماله إلا بإشراف الطبيب. والاستعمال الخارجي آمن. ولا يستعمل أثناء الحمل.

اسم العشب: السوما (الجنسنج البرازيلي) Suma

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والثمار والأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألبومين، الأنتوين، بيتا - إكديسوم، جرمانيوم، حمض ماليك، زيوت أساسية، حمض بنافيك، ستة أنواع من السابونين، سيتوسيرول، ستجماستيرول، ثانين.
فعاليته واستعمالاته	يكافح الأنيميا والإعياء والتوتر. يعمل كمنشط لجهاز المناعة وقد يساعد على منع السرطان. يفيد في علاج الإيدز والسرطان وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم وضعف جهاز المناعة.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Brazilian Ginseng وقد أظهرت الأبحاث في اليابان أن حمض البفافيك يمكن أن يثبط أنواعًا من السرطان.

اسم العشب:
الشاي الأخضر Green Tea

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوفلافونويدات، كافيين، كاتيكينات، ايبيجالكاتيشين، فلافونويدات، حمض ماليك، بوليفينولات، تانين، ثيوفللين، فيتامين (ج).
فعاليته واستعمالاته	يكافح الإرهاق الذهني. وقد يقلل قابلية الإصابة بسرطانات المريء والمعدة والقولون والجلد، ويؤخر حدوث تصلب الشرايين.
تحذير	يجب عدم تناوله بكميات كبيرة أثناء الحمل أو الإرضاع، ويجب على من يعانون القلق واضطرابات القلب جعله في حدود كوبين يوميًا.

اسم العشب:
شجرة الأرز Cedar

الأجزاء المستخدمة	الأوراق، والقمم النامية.
المكونات الكيميائية والغذائية	بوميل، أسيتات البوميل، كافور، فلافونويدات، أيسوثوجون، هلام نباتي، تانين، ثوجون.
فعاليته واستعمالاته	تتمتع بخصائص مضادة للفيروسات والفطريات. تنبه جهاز المناعة وتزيد تدفق الدم الوريدي. تعمل كمنفث للسعال ومنظف للأوعية الليمفية ومطهر للمسالك البولية. ويمكن استخدامها خارجيًا للثآليل.

اسم العشب: شجرة الشاي Tea tree

الأجزاء المستخدمة	زيت أساسي.
المكونات الكيميائية والغذائية	عوامل مضادة للبكتريا والفطريات.
فعاليته واستعمالاته	تفيد في تطهير الجروح وعلاج جميع حالات الجلد تقريبًا، بما فيها حب الشباب وقدم الرياضي والقطوع والخدوش والعدوى الفطرية، والحلأ ولدغات الحشرات والعناكب والجرب والالتهاب المهبلي والثآليل. ويمكن إضافتها إلى الماء واستخدامها كمضمضة للبرد وتقرح الحلق أو كغسول للعدوى الفطرية.
تحذير	إذا حدث تهيج مع الاستعمال الموضعي، يجب وقف الاستعمال أو تخفيف الزيت بالماء. ولا تستعمل داخليًا إلا بإشراف الطبيب.

اسم العشب: الشمر Fennel

الأجزاء المستخدمة	الثمار والجذور والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	أنيثول، كالسيوم، كامفين، سيمين، كلورين، دايبنتين، زيوت أساسية، فنكون، ليمونين، حمض أوليبك، بينينو، هيروكسي-٧، كومارين، ستيجما، كبريت، فيتامينا (أ)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يستخدم كمقبل للشهية، وكغسول للعين. ينشط وظائف الكلى والكبد والطحال ويطهر الرئتين. يخفف آلام البطن واضطرابات القولون والغازات وتقلصات القناة المعدية المعوية. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج حموضة المعدة، ويفيد بعد العلاج الكيميائي والعلاج بالإشعاع للسرطان.
ملاحظات	يمكن استخدام مسحوق النبات كطارد للبراغيث.

اسم العشب: الشوكة المباركة
(الشوك المقدس أو الشوك المر) Blessed Thistle

الأجزاء المستخدمة	الأجزاء المختلفة.
المكونات الكيميائية والغذائية	سنسين، زيوت أساسية.
فعاليته واستعمالاته	يزيد الشهية والإفرازات المعدية. يعالج الكبد. يخفف الالتهاب، يحسن الدورة الدموية، ينقي الدم ويقوي القلب. قد يعمل كمصدر طاقة للمخ. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج أمراض النساء. ويساعد على تنشيط تدفق اللبن في الأمهات المرضعات.
تحذير	يجب تداوله بحذر تجنبًا لآثاره السامة على الجلد.

اسم العشب: الصبار Aloe Vera

الأجزاء المستخدمة	لب الأوراق الداخلية الغنية بالعصارة.
المكونات الكيميائية والغذائية	أنثروكينون، جلوكومانات، لكتات الماغنسيوم، مواد متعددة التسكر.
فعاليته واستعمالاته	عند وضعه من الخارج، فإنه يعالج الحروق والجروح، وينشط تجديد الخلايا، وله خصائص قابضة ومرطبة ومضادة للفطريات والبكتريا والفيروسات. وإذا استعمل من الداخل، فإنه يلطف تهيج المعدة، ويساعد على الالتئام وله خصائص ملينة. بالإضافة إلى أنه جيد في علاج الإيدز والعلل الجلدية والهضمية.
ملاحظات	قد يسبب فرط الحساسية في الأشخاص المعرضين لذلك، وإن كان هذا نادرًا. قبل أن تستعمله ضع كمية صغيرة منه خلف الأذن أو أسفل الإبط. فإذا أحسست بوخز أو ظهر طفح، فلا تستعمله.

اسم العشب: الصفصاف Willow

الأجزاء المستخدمة	اللحاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	آيسورامنيتين، جليكوسيدات فينولية، كيرستين، ساليسين، حمض سالسليك، سالينجرين.
فعاليته واستعمالاته	يخفف الألم. كما أنه يفيد في علاج الصداع وآلام الظهر وألم الأعصاب وألم الأسنان والإصابات. كما يخفض درجة الحرارة (يشبه الأسبرين).
تحذير	قد يعوق الصفصاف امتصاص الحديد وغيره من المعادن عند تناوله داخليًا.

اسم العشب:
الطرخشقون (الهندباء البرية أو أنياب الأسد) Dandelion

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور والقمم.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوفلافونويدات، بيوتين، كالسيوم، كولين، دهون، حمض فوليك، جلوتين، صمغ، إينوسيتول، إنيولين، حديد، لاكتوبيكرين، حمض لينولنيك، ماغنسيوم، نياسين، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، فوسفور، بوتاس، بروتينات، راتنج، كبريت، زنك، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٢)، (ب٦)، (ب١٢)، (ج)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	ينظف مجرى الدم والكبد، ويزيد إنتاج الصفراء. يستخدم كمدر للبول. يخفض الكولسترول وحمض البوليك في الدم. يحسن وظائف الكلى والبنكرياس والطحال والمعدة. يفيد في علاج الدمامل والخراريج والأنيميا، وأورام الثدي واحتجاز السوائل والتهاب الكبد وتليف الكبد واليرقان، والروماتيزم. وقد يساعد على منع بقع الشيخوخة بالجلد وسرطان الثدي.
ملاحظات	يمكن استخدام الجذور المحمصة كبديل للقهوة.

اسم العشب: العرعر Juniper

الأجزاء المستخدمة	الثمار.
المكونات الكيميائية والغذائية	كحول، كاينين، كامفين، زيوت أساسية، فلافون، راتنج، سابينال، سكر، كبريت تانين، تيربينات.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول، يساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم، يخفف الالتهاب والاحتقان. مفيد في علاج الربو والتهاب المثانة البولية واحتباس الماء بالجسم والنقرس ومتاعب الكلى والسمنة واضطرابات البروستاتا.
تحذير	من الممكن أن يضاد امتصاص الحديد والمعادن الأخرى في الأمعاء إذا أخذ عن طريق الفم.

اسم العشب: العرقسوس Licorice

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أسباراجين، بيوتين، كولين، دهن، حمض فوليك، جليسريزين، صمغ، إينوستيول، ليسيثين، منجنيز، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، تربينات خماسية الحلقات، فوسفور، بروتين، سكر، صبغة صفراء، فيتامينات (ب١)، (ب٢)، (ب٣)، (ب٦)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	ينظف القولون، يقلل التقلصات العضلية، يزيد سيولة المخاط في الرئتين والشعب الهوائية، وينشط وظائف الغدد الكظرية. له تأثيرات كالإستروجين والبروجيسترون وقد يغير طبيعة الصوت من الحنجرة، وهو ينبه إفراز الانترفيرون. ويفيد في علاج حالات الحساسية والربو والإعياء المزمن والاكتئاب وانتفاخ الرئة والحمى وفيروس الحلأ وانخفاض سكر الدم، وعلل الأمعاء الملتهبة. والعرقسوس الخالي من الجليسيريزين ينبه آليات الدفاع الطبيعية

	التي تمنع تكون القرح عن طريق زيادة كمية الخلايا المفرزة للمخاط في القناة الهضمية. وهذا يحسن نوعية المخاط، ويطيل عمر الخلايا المعوية ، وينشط الدورة الدموية الدقيقة في البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء. تستخدم مشتقات العرقسوس في أوروبا كعلاج مساعد قياسي لمن يعانون قرح الجهاز الهضمي.
تحذير	يجب عدم استعماله أثناء الحمل أو لمرضى السكر أو الجولكوما أو أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو الاضطرابات الحيضية الشديدة أو السكتة المخية. كما يجب عدم استعماله بصفة يومية لأكثر من سبعة أيام متتالية، فقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم فوق المستوى الطبيعي المعتاد.

اسم العشب:

عشب الطي (النجمية) Chickweed

الأجزاء المستخدمة	الأجزاء المختلفة.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوتين، كولين، إينوسيتول، حمض بارا - أمينوبنزويك، نحاس، فوسفور، أملاح بوتاس، صوديوم، سيليكون، روتين، فيتامينات (ب٦)، (ب١٢)، (ج)، (د).
فعاليته واستعمالاته	يقلل تكون المخاطر في الرئتين. وقد يقلل دهون الدم. يفيد في علاج التهاب الشعب الهوائية واضطرابات الدورة الدموية ونزلات البرد والسعال وأمراض الجلد والثآليل. وهو مصدر جيد لفيتامين (ج) وعناصر غذائية أخرى.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Starweed

اسم العشب: عشب الليمون Lemon Grass

لأجزاء المستخدمة	الأجزاء المختلفة.
المكونات الكيميائية والغذائية	الزيوت الأساسية، سيترونيلال، ميثيل نبتينون، تربين، كحول تربيني.
فعاليته واستعمالاته	له خصائص قابضة ومقوية، ويستعمل للجلد والأظافر. يدخل ضمن تركيب العطور كمادة عطرية.

اسم العشب: عشبة القديس يوحنا (عصبة القلب أو التالول) John's wort .st

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيوت أساسية، جليكوسيدات، هيبريسين، سودود هيبريسين، راتنج، ثانين، روتين، وفلافونويدات أخرى.
فعاليته واستعمالاته	قد تساعد على تثبيط حالات العدوى الفيروسية بما فيها فيروس الإيدز وفيروس الحلأ. تفيد في علاج الاكتئاب وآلام الأعصاب.
تحذير	إذا تم تناولها داخليًا بكميات كبيرة فقد تسبب زيادة الحساسية للشمس كما تعوق امتصاص الحديد ومعادن أخرى.

اسم العشب: عنب أوريجون Oregon grape

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، بربرين، أوكسيكانثين.
فعاليته واستعمالاته	ينقي الدم ويغسل الكبد. يفيد في كثير من أمراض الجلد مثل حب الشباب والصدفية.
ملاحظات	يمكن استخدامه كبديل أحيانًا لعشب جولدنسيل.

اسم العشب: عنب الحجال Squw vine

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، جليكوسيدات، تانين.
فعاليته واستعمالاته	يخفف احتقان الحوض ويلطف الجهاز العصبي. يفيد في علاج تقلصات الحيض وفي التحضير لولادة الجنين.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Partridgeberry.

اسم العشب: عنب الدب Uva ursi

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	أربوتين، كلور، حمض إلاجيك، إريكولين، حمض جاليك، هيدرو -كينولون، حمض ماليك، ميثيل، أربوتين، ميريستين، زيوت طيارة، كيرسيتين، تانين، حمض أورسوليك، أورسون.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول، ويقوي عضلة القلب. يساعد في علاج علل الكبد والطحال والبنكرياس والأمعاء الدقيقة. يفيد في حالات عدوى الكلى والمثانة، ومرض السكر وعلل البروستاتا.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Bearberry.

اسم العشب: العنبية (عنب الدب أو قمام آسي) Bilberry

الأجزاء المستخدمة	النبات بأكمله.
المكونات الكيميائية والغذائية	أحماض دهنية، فلافونويدات، هيدروكينون، حديد، حمض لويانوليك، نيوميرتيلين، صوديوم، تانين، حمض أورسوليك.
فعاليته واستعمالاته	يساعد على تنظيم مستويات الإنسولين، يقوي الأنسجة الضامة، يعمل كمدر للبول، مطهر للمسالك البولية، يفيد في علاج انخفاض السكر في الدم والالتهابات والتوتر والقلق والعشى الليلي والمياه البيضاء. وقد يساعد على إيقاف أو منع تحلل مركز شبكية العين.

ملاحظات	يعرف أيضًا باسم Blueberry.
تحذير	يتعارض مع امتصاص الحديد باستخدامه بالفم.

اسم العشب:
الفلطيرة المسطحة Winter green

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والجذور والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	جولثيرين (مركب يحوي ٩٠% من ساليسيلات الميثيل المشابه للأسبرين)، جولثيراز، جليكوسين، مادة مخاطية، تانين، مادة شمعية.
فعاليته واستعمالاته	تخفف الألم والالتهاب. تفيد في علاج الالتهاب المفصلي والصداع وألم الأسنان وألم العضلات والعلل الروماتيزمية.
ملاحظات	الزيت المستخرج من الأوراق يستخدم في العطور وكمادة مكسبة للنكهة.

اسم العشب:
الفراسينون Horehound

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	فيتامين (ب المركب)، أحماض دهنية أساسية، زيوت أساسية، حديد، مارويين، بوتاسيوم، راتنج، تانين، فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يقلل لزوجة المخاط في الشعب الهوائية والرئتين ويزيد سيولته. يفيد في علاج حمى القش والتهاب الجيوب الأنفية وغيره من العلل التنفسية. كما يقوي جهاز المناعة.

أسم العشب: الفشاغ Sarsaparilla

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	نحاس، زيت أساسي، دهن جليكوسيدات، حديد، منجنيز، باريلين، راتنج، سابونين، سارسابونين.
فعاليته واستعمالاته	يزيد الطاقة. ويحمي من آثار الإشعاع الضارة، وينظم الهرمونات، ويدر البول. يفيد في حالات البرود والعجز الجنسي والعقم والشرى وعلل الجهاز العصبي وأعراض ما قبل الحيض والاضطرابات الناتجة عن شوائب الدم.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Spikenard ، Chinese root.

اسم العشب:
الفصفصة (النَّفل الحجازي أو البرسيم الحجازي) Alfalfa

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق والبتلات والبراعم النباتية.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألفا -كاروتين، بيتا- كاروتين، فيتامين (ب المركب)، كالسيوم، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، زنك، حديد، نحاس، كبريت، فوسفور، بروتين، أحماض أمينية أساسية، كلوروفيل، فيتامينات: (أ)، (ج)، (د)، (هـ)، (ك).
فعاليته واستعمالاته	يجعل الجسم قلويًا ويزيل سمومه. يعمل كمدر للبول، يلطف الالتهاب، يخفض الكولسترول، يوازن الهرمونات وينشط وظائف الغدة النخامية. كما يحتوي على عامل مضاد للفطريات. وهو مفيد في علاج الأنيميا والعلل المرتبطة بالنزيف وعلل العظام والمفاصل وعلل الجهاز الهضمي والقولون والأمراض الجلدية والقرح.
ملاحظات	يجب تناوله في صورة نيئة طازجة للحصول على الفيتامينات. والبراعم النشطة تكون فعالة بصفة خاصة.

اسم العشب:
الفلفل الحريف (الفلفل الأحمر) Cayenne

الأجزاء المستخدمة	الثمار.
المكونات الكيميائية والغذائية	إيسايسين، كبساكوتين، كبسايسين، كبسانثين، كبسيكو، كوبلت، حمض الفوليك، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، زنك، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٢)، (ب٣)، (ب٦)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يساعد على الهضم، يحسن الدورة الدموية ويوقف النزيف من القرح، ويعمل كعامل محفز للأعشاب الأخرى. يفيد القلب والكلى والرئتين والبنكرياس والطحال والمعدة. يفيد في علاج الالتهاب المفصلي والروماتيزم. يساعد في القضاء على نزلات البرد والتهابات الجيوب الأنفية والحلق. يفيد في علاج الألم عند استخدامه موضعيًا ويستخدم مع اللوبليا لعلاج الأعصاب.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Capsicum، Hot pepper، Red pepper.

اسم العشب: القُراص Nettle

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كالسيوم، كلور، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت، سيليكون، كلوروفيل، حمض فروميك، تانين، فيتامينات: (أ)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	مدر للبول، ومنفث للسعال، مخفف للألم ومقو. يحتوي على معادن حيوية أساسية لعلاج كثير من الأمراض. يفيد في علاج الأنيميا والتهاب المفاصل، وحمى القش، وغيرها من حالات الحساسية وأمراض الكلى وأعراض سوء الامتصاص. يحسن حالة تضخم الغدة الدرقية والحالات الالتهابية وحالات كثرة المخاط في الرئتين.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Stinging nettle.

اسم العشب:
القرفة Cinnamon

الأجزاء المستخدمة	اللحاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	سيناميك ألدهيد، زيوت أساسية، يوجينول، ميثوليوجينول، هلام نباتي، سكروز، نشا، تانين.
فعاليته واستعمالاته	تخفف الإسهال والغثيان، تنشط الدورة الدموية الطرفية، مدفئة للجسم. وتنشط الهضم وأيضًا الدهون. تكافح العدوى الفطرية. تفيد في علاج مشكلات الهضم ومرض السكر ونقص الوزن والعدوى الخميرية والنزيف الرحمي.
تحذير	لا تستخدم بكميات كبيرة أثناء الحمل.

اسم العشب:
القرنفل Clove

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والبراعم والزيت الأساسي.
المكونات الكيميائية والغذائية	كاريونيلين، يوجينول، خلات اليوجينيل.
فعاليته واستعمالاته	يتمتع بخصائص مطهرة مضادة للميكروبات ومضادة للطفيليات، ويساعد على الهضم. كما يوضع الزيت الأساسي موضعيًا لتخفيف آلام الفم (اللثة والأسنان).
ملاحظات	زيت القرنفل يمكن أن يسبب تهيجًا موضعيًا، لذا يجب تخفيفه بزيت الزيتون أو الماء المقطر، ويجب استعماله داخليًا بإشراف الطبيب.

اسم العشب:
قش (تبن) الشوفان Oat Straw

الأجزاء المستخدمة	النبات بأكمله.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، كاروتين، جلوتين، فلافونويدات، سابونين، نشا، مركبات ستيرويدية، فيتامينات (ب١)، (ب٢)، (د)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يتمتع بخصائص مضادة للاكتئاب، يعمل كمقو مجدد للأعصاب، ويزيد العرق. يفيد في حالات كثرة التبول (أثناء النوم) والاكتئاب وأمراض الجلد ويساعد في علاج الأرق.

اسم العشب:
كافاكافا (فلفل كاوة) Kava Kava

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	ديمثيوكسي أنجونين، دايهيدروكاوين، دايهيدروميثيستين، فلافوراوين أ، كاواين، ميثيستيسين، نشا، يانجونين.
فعاليته واستعمالاته	يحقق الاسترخاء البدني والذهني. يعمل كمدر للبول وكمطهر للمسالك البولية والتناسلية. ينفع في علاج القلق والاكتئاب والأرق والاضطرابات المتعلقة بالتوتر وحالات عدوى المسالك البولية.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Kava.
تحذير	يمكن أن يسبب النعاس وفي هذا الحالة يجب إيقافه أو إنقاص الجرعة.

اسم العشب:
الكتـــــــان Flax

الأجزاء المستخدمة	البذور والزيت من البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيتا - كاروتين، جليكوسيدات، صمغ، ليناميرين، حمض لينوليك، حمض لينولنيك، حمض أوليك. مادة مخاطية، بروتين، أحماض مشبعة، تانيسو شمع، فيتامين (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يقوي العظام والأسنان والأظافر ويساعد على سلامة الجلد. يفيد في علاج القولون والأمراض النسوية والالتهاب. وهو مفيد للجهاز القلبي الوعائي (نظرًا لاحتوائه على أحماض دهنية غير مشبعة من نوع أوميجا -٣).
ملاحظات	هو إضافة جيدة إلى الأطعمة التي تنقصها الألياف النباتية.

اسم العشب:
الكرانبيري (نوع من التوت البري) Cranberry

الأجزاء المستخدمة	العصير من الثمار.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألفا د - مانوبيرانوسيد، وفيتامين (ج).
فعاليته واستعمالاته	يحمض البول ويمنع البكتيريا من الامتصاص بالمثانة البولية. يفيد في حالات عدوى المسالك البولية. مصدر جيد لفيتامين (ج).
ملاحظات	المستحضرات التجارية منه تحوي كميات كبيرة من السكر. ويفضل شراؤه نقيًا بدون سكر ثم تحضيره بإضافة أقل كمية ممكنة من السكر.

اسم العشب:
الكـــــرفس Celery

الأجزاء المستخدمة	العصير والجذور والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	فيتامين (ب المركب) والحديد وفيتامينا (أ)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يخفض ضغط الدم ويخفف التقلصات العضلية ويحسن الشهية. يفيد في حالات الالتهاب المفصلي وعلل الكلى. يعمل كمضاد للأكسدة وكمهدئ للأعصاب.
تحذير	لا تستخدميه بكميات كبيرة أثناء الحمل.

اسم العشب:
الكـــركـــم Turmeic

الأجزاء المستخدمة	الريزومات.
المكونات الكيميائية والغذائية	أ- أتلانتون، الكركمين وما يتعلق به من المواد الدايأريل، هيبتانويدات الفينولية، كركمينويدات، زيوت أساسية، ترميرون، زنجبيرين.
فعاليته واستعمالاته	يحمي الكبد من سموم كثيرة، ويثبط تراكم صفيحات الدم، ويخفض الكولسترول. وله خصائص مضادة حيوية ومضادة للسرطان ومضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Curuma ويستعمل كأحد التوابل خاصة في مسحوق الكاري.
تحذير	يجب عدم تناوله بإسراف.

اسم العشب:
الكسكارة Cascara Sagrada

الأجزاء المستخدمة	اللحاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	أنثراكينون، فيتامين (ب المركب)، كالسيوم، بوتاسيوم، منجنيز، كارسكاروسيدات، زيوت أساسية، إينوسيتول.
فعاليته واستعمالاته	تعمل كمنظف للقولون وملين. وتفيد في علاج علل القولون والإمساك والإصابة بالطفيليات.
ملاحظات	تكون مُرة جدًا عند تناولها في صورة شاي.

اسم العشب: الكعيب
(شوك اللبن أو شوك مريم أو الخرشوف البري) Milk Thistle

الأجزاء المستخدمة	الثمار والأوراق والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	المكون الفعال هو السيلمارين، وهو نوع من الفلافونويدات يتمتع بقدرات مضادة للأكسدة.
فعاليته واستعمالاته	يحتوي على مواد من أكثر المواد الواقية للكبد فعالية. يمنع الآثار التدميرية للشقوق الحرة عن طريق عمله كمضاد للأكسدة يحمي الكبد. كما أنه ينبه إنتاج خلايا كبدية جديدة ويمنع تكون ليوكوترينات جديدة. وهو يحمي الكلى ويفيد في علاج علل الغدد الكظرية وعلل الأمعاء المتلهبة وضعف المناعة وعلل الكبد مثل اليرقان والالتهاب الكبدي، ويفيد في علاج الصدفية.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Mary thistle أو Wild artichoke.

اسم العشب: الكوبية (كوب الماء) Hydrangea

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيت أساسي، راتنج، هيدرانجين، سابونين.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمدر للبول وينبه الكليتين. يفيد وظائف المثانة البولية وفي علاج أمراض الكلى والبدانة واضطراب البروستاتا. بالإضافة إلى أنه يستعمل مع عشب جذر الحصى Gravel root لعلاج حصى الكلى.
تحذير	لا تستعمل الأوراق فهي سامة لاحتوائها على السيانيد.

اسم العشب:
الكوهوش الأزرق Blue Cohosh

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كالسيوم، كولوسابونين، حمض فوليك، صمغ، إنيوسيتول، حديد، ليونتين، ماغنسيوم، ميثيل سيستين، حمض بانتوثنيك، حمض فسفوريك، فسفور، بوتاسيوم، أملاح سيليكون، نشا، فيتامين (ب٣)، فيتامين (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يخفف التقلصات العضلية وينبه الانقباضات الرحمية لولادة الجنين. يفيد في علاج مشكلات الذاكرة وعلل الطمث والعلل العصبية.
تحذير	لا تستعمل الأوراق خلال المرحلتين الأولين من الحمل.

اسم العشب: لسان الثور Borage

الأجزاء المستخدمة	الأوراق والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كالسيوم، زيت أساسي، حمض جاما - لينولينك، حمض لينوليك، حمض لينولينك، هلام نباتي، حمض أوليك، حمض بالميتيك، بوتاسيوم، تانين.
فعاليته واستعمالاته	مقوٍّ للغدة الكظرية ويحقق التوازن للنشاط الغدي. يحتوي على معادن وأحماض دهنية أساسية مهمة لوظائف القلب والأوعية الدموية ولصحة الجلد والأظافر.
ملاحظات	أزهار هذا النبات يمكن أن تؤكل.

اسم العشب: لسان الحمل (آذان الجدي أو موز الجنة) Plantain

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	جليكوسيدات، معادن، مواد مخاطية، تانين.
فعاليته واستعمالاته	ملطف للرئتين والقناة البولية، له تأثير علاجي، مضاد حيوي عند استعماله موضعيًا للقرح والجروح. وعند استعماله داخليًا فإنه يفيد في منع التبول اللاإرادي (الليلي). وعند استعماله كلبخة للجلد، فإنه يفيد في علاج لدغات النحل وأي نوع من العضات.
ملاحظات	الأوراق الصغيرة لذيذة الطعم وتؤكل مع السلطات.

اسم العشب: اللوبليا (التبغ الهندي) Lobelia

الأجزاء المستخدمة	الأزهار والأوراق والبذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، حمض تشيلدرونيك، أيسولوبلين، حمض لوبليك، لوبلين، سيلينيوم، كبريت.
فعاليته واستعمالاته	مثبط للسعال ومرخ للأعصاب. يساعد على إفراز الهرمونات ويقلل

	أعراض البرد والحمى. يفيد في علاج الربو والالتهاب الشعبي والبرد والأنفلونزا وأمراض القلب والأوعية الدموية والصرع والألم والعدوى الفيروسية.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Indian tobacco.
تحذير	يجب استعمال هذا العشب بحذر، مع مراعاة عدم استعماله داخليًا باستمرار. له آثار تشبه النيكوتين، فإذا زادت الجرعة عن ٥٠ مجم من العشب الجاف، فقد يؤدي ذلك إلى تثبيط للتنفس، وانخفاض في ضغط الدم، وقد تحدث غيبوبة.

اسم العشب: الماتي (شاي باراجواي) Yerba mat

الأجزاء المستخدمة	جميع الأجزاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	كلوروفيل، حديد، حمض بانتوثنيك، معادن نادرة، فيتامينا (ج)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	ينظف الدم، يتحكم في الشهية، يكافح الشيخوخة، ينشط الذهن، ينبه إنتاج الكورتيزون ويقوي الجهاز العصبي. ويعتقد أنه يعضد القوى المعالجة لأعشاب أخرى. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج الحساسية والإمساك والأمعاء الملتهبة.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Mat Paraguay team، American holly.

اسم العشب: مخلب القط Cat s Claw

الأجزاء المستخدمة	اللحاء الداخلي والجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	استيرولات نباتية، فينولات متعددة، مركبات بروأنثوسيانيدين، أوكسندول، أشباه قلويات، حمض كينوفيك، جليكوسيدات، ترايتربينات.
فعاليته واستعمالاته	ينظف القناة المعوية، يزيد نشاط خلايا الدم البيضاء، ويعمل كمضاد للأكسدة، ومضاد للالتهاب. بالإضافة إلى أنه يفيد في

	علاج الاضطرابات المعوية والعدوى الفيروسية. وقد يفيد مرضى الإيدز والالتهاب المفصلي والسرطان والأورام والقرح.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Una de gato.
تحذير	يجب عدم استعماله أثناء الحمل.

اسم العشب: المر Myrrh

الأجزاء المستخدمة	الراتنج من السيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض الخليك، زيوت أساسية، حمض فورميك أحماض المر، راتنج.
فعاليته واستعمالاته	له خصائص مطهرة ومزيلة للرائحة. يساعد على مكافحة البكتريا الضارة في الفم. يفيد في حالات رائحة الفم الكريهة وأمراض اللثة وأمراض الجلد والقرح.
ملاحظات	يستخدم ضمن العطور لخصائصه المعطرة.

اسم العشب: المريمية (الناعمة أو القصعين) Sage

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	كافور، مواد إستروجينية، فلافونويدات، راتنج، سالفين، سابونين، تانين، تربين، ثوجون، زيوت طيارة.
فعاليته واستعمالاته	تنبه الجهاز العصبي المركزي والقناة الهضمية وله تأثيرات إستروجينية (أنثوية) على الجسم. تقلل العرق واللعاب وتفيد في علاج الهبات الساخنة وغيرها من أعراض نقص الإستروجين. تفيد في علاج الأمراض التي تصيب الفم أو الحلق مثل التهاب اللوزتين. وإذا استعمل في صورة شاي، فإنه يمكن استعماله كغسول للشعر لتلميعه (خاصة للشعر الأسود) ولزيادة نموه. كما تستعمل لإيقاف إفراز اللبن عند رغبة الأم المرضع في ذلك كما أنه ينقي الدم.
تحذير	المريمية تعوق امتصاص الحديد وغيره من المعادن عند استخدامها داخليًا، وتقلل إفراز اللبن في المرضعات، ويجب عدم إعطائها لمن يعانون نوبات تشنجية.

اسم العشب:
المشتـــــركة (الهماميليس) Witch hazel

الأجزاء المستخدمة	اللحاء والأوراق والفروع.
المكونات الكيميائية والغذائية	مواد مرة، أكسالات الكالسيوم، زيوت أساسية، حمض جاليك، هاماميليتانين، سكر هسكوز، تانين.
فعاليته واستعمالاته	عند استعماله موضعيًا تكون له خصائص قابضة وعلاجية، ويخفف الحكة. يفيد في علاج البواسير والتهاب الأوردة. يفيد كثيرًا في العناية بالجلد.

اسم العشب:
المقـــدونــــس Parsley

الأجزاء المستخدمة	الثمار والجذور والسيقان.
المكونات الكيميائية والغذائية	أبين، أبيول، بيرجابتين، كالسيوم، زيت دهني، زيوت أساسية، فيورانو، كومارين، يود، حديد، مادة مخاطبة، أيسوإمبيرانتورين، ميريستين، حمض بثروسلفيك، بينين، فوسفور، بوتاسيوم، فيتامينا (أ)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يحوي مادة تمنع تكاثر خلايا الأورام. يطرد الديدان والغازات. وينبه الجهاز الهضمي وينعش النفس. ينشط وظائف المثانة والكلى والكبد والرئتين والمعدة والغدة الدرقية. مفيد في حالات التبول اللاإرادي واحتجاز السوائل والبخر وضغط الدم المرتفع وعسر الهضم وأمراض الكلى والبدانة وعلل البروستاتا.
ملاحظات	يحتوي على فيتامين (ج) بكمية تفوق ما يحتويه البرتقال وزنًا بوزن.

اسم العشب: الميريقة (الشمعية) Bayberry

الأجزاء المستخدمة	لحاء الجذر.
المكونات الكيميائية والغذائية	راتنجات حريفة وقابضة، زُلال، بربرين، زيوت أساسية، صمغ، ليجنين، حمض ميكريسيك، حمض ميريسينيك، نشا، سكروز، حمض تانيك، حمض جاليك.
فعاليته واستعمالاته	تساعد على تخفيف الاحتقان، تنشط الدورة الدموية، تخفف الحمى، تعمل كمادة قابضة. تساعد على إيقاف النزيف، تفيد في علاج اضطرابات الدورة الدموية والحمى ونقص نشاط الغدة الدرقية والقرح. ومفيد لسلامة العينين وجهاز المناعة.
ملاحظات	الشمع المستخرج من ثمارها يستعمل في صنع الشموع العطرية.

اسم العشب: الناردين Valerian

الأجزاء المستخدمة	الريزومات.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض الخليك، حمض البيوتيريك، كامفين، تشاتينين، زيوت أساسية، حمض فورميك، جليكوسيدات، ماغنسيوم، بينين، حمض فاليريك، فاليرين.
فعاليته واستعمالاته	يحسن الدورة الدموية ويعمل كمهدئ. يقلل المخاط في حالات البرد. يفيد في علاج القلق والإعياء وارتفاع ضغط الدم والأرق وأعراض القولون العصبي، والتقلصات الحيضية، والتقلصات العضلية، والتهيج العصبي، والألم والتشنج العضلي والتوتر والقرح.
ملاحظات	يفضل استعمال خلاصة قابلة للذوبان في الماء.

اسم العشب:
النعناع (النعنع) Peppermint

الأجزاء المستخدمة	القمم المزهرة والأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	زيوت أساسية، منثول، منثون، خلات الميثيل، حمض تانيك، تربين، فيتامين (ج).
فعاليته واستعمالاته	ينشط الهضم بزيادة حموضة المعدة ويخدر الأغشية المخاطية والقناة الهضمية بشكل طفيف. يفيد في علاج القشعريرة والمغص وعسر الهضم والإسهال والصداع واضطراب القلب والغثيان وضعف الشهية والروماتيزم والتقلصات.
تحذير	قد يعوق امتصاص الحديد.

اسم العشب:
النعناع البري (الناردين) Catnip

الأجزاء المستخدمة	الأوراق.
المكونات الكيميائية والغذائية	حمض الخليك، بيوتين، حمض بيوتريك، كولين، سيترال، دايبنتين، زيوت أساسية، حمض فوليك، إينوسيتول، ليفرونيلا، ليمونين، منجنيز، حمض نيبيتاليك، حمض بانتوثنيك، حمض بارا - أمينوبنزويك، فوسفور، صوديوم، كبريت، حمض فاليريك، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٢)، (ب٣)، (ب٦)، (ب١٢).
فعاليته واستعمالاته	يحد من الحمى (الحقن الشرجية من شاي النعناع البري تخفض الحمى بسرعة) يساعد على الضم والنوم ويخفف التوتر، ينبه الشهية ويفيد علاج القلق ونزلات البرد والانفلونزا والالتهابات والألم والتوتر.

اسم العشب:
النَّفل البنفسجي (البرسيم الأحمر أو نفل المروج) Red clover

الأجزاء المستخدمة	الأزهار.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوتين، كولين، نحاس، كومارين، حمض فوليك، جليكوسيدات، إينوسيتول، أيسوفلافونويدات، ماغنسيوم، منجنيز، حمض بانتوثنيك، سيلينيوم، زنك، بيوفلافونويدات، فيتامينات: (أ)، (ب١)، (ب٣)، (ب٦)، (ب١٢)، (ج).
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمضاد حيوي، ويقلل الشهية، وينقي الدم، ويجلب الاسترخاء، وهو مفيد لحالات العدوى البكتيرية وفيروس الإيدز ومرضه، والتهاب الرئتين والعلل المعوية الالتهابية ومشكلات الكليتين وأمراض الكبد وأمراض الجلد وضعف جهاز المناعة.

اسم العشب:
الهيلونياس False Unicorn

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	كاميليرين، أحماض دهنية.
فعاليته واستعمالاته	يعمل على موازنة الهرمونات الجنسية. بالإضافة إلى أنه يفيد في علاج العقم، وعدم انتظام الحيض وآلامه، وأعراض ما قبل الحيض وعلل البروستاتا وقد يساعد على منع الإجهاض.
ملاحظات	يسمى أيضًا: Helonias.

اسم العشب: الورد Rose

الأجزاء المستخدمة	الثمر.
المكونات الكيميائية والغذائية	بيوفلافونويدات، حمض ستريك، فلافونويدات، فركتوز، حمض ماليك، سكروز، تانين، زنك، فيتامينات: (أ)، (ب٣)، (ج)، (د)، (هـ).
فعاليته واستعمالاته	يفيد في علاج جميع حالات العدوى ومشكلات المثانة البولية. وهو مصدر جيد لفيتامين (ج). وشاي ثمر الورد يفيد في علاج الإسهال.

اسم العشب: اليام البري (البطاطا البرية) Wild Yam

الأجزاء المستخدمة	الريزومات.
المكونات الكيميائية والغذائية	أشباه قلويات، ديوسكيني، ديوسجنين، فيتوستيرولات، نشا، سابونينات استيرويدية، تانين.
فعاليته واستعمالاته	يرخي التشنجات العضلية، يقلل الالتهاب، يزيد العرق. يحتوي على مواد تشبه هرمون البروجيسترون، يفيد في علاج علل الحوصلة المرارية وانخفاض السكر في الدم، وحصى الكلى وكثير من العلل النسوية بما فيها أعراض ما قبل الحيض وأعراض سن انقطاع الطمث.
ملاحظات	كثير من منتجات اليام يستخرج من نباتات ملوثة بالأسمدة والمبيدات. لذا يجب مراعاة انتقاء النباتات وتنظيفها بعناية.

اسم العشب: اليقطين (القرع العسلي) Pumpkin

الأجزاء المستخدمة	البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	فيتامينات (ب)، أحماض دهنية أساسية، بروتين، زنك.
فعاليته واستعمالاته	يفيد في علاج البروستاتا.

اسم العشب:
اليُكَّة (اليوكا) Yucca (نبات زئبقي)

الأجزاء المستخدمة	الجذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	سابونينات.
فعاليته واستعمالاته	يعمل كمنق للدم. يفيد في علاج الالتهاب المفصلي وهشاشة العظام والعلل الالتهابية. يوصف بصفة روتينية في بعض العيادات لعلاج الالتهاب المفصلي. يمكن قطعه في الماء (كوب من اليكة في كوبين من الماء) ويستخدم كبديل للصابون أو الشامبو. كما يستعمل هذا العشب أيضًا كنبات للزينة في المنازل والحدائق، وهو سهل الإنبات والإكثار.

اسم العشب:
الينسون (الأنيسون) Anise

الأجزاء المستخدمة	البذور.
المكونات الكيميائية والغذائية	ألفا -بينين، كريوسول، دايانيثول، زيوت أساسية وبروأنيثول.
فعاليته واستعمالاته	يساعد على الهضم، يخلص المسالك الهوائية من المخاط، يكافح العدوى، وينشط إنتاج اللبن في الأمهات والمرضعات. وهو مفيد في علاج عسر الهضم وفي حالات العدوى التنفسية مثل التهاب الجيوب الأنفية. كما يفيد في علاج أعراض سن انقطاع الطمث.
ملاحظات	يستخدم ضمن منتجات شائعة كمادة مكسبة للطعم والنكهة.

اسم العشب: اليوهمبي Yohimbe

الأجزاء المستخدمة	اللحاء.
المكونات الكيميائية والغذائية	هيدروكلوريد اليوهمبين.
فعاليته واستعمالاته	منشط هرموني، يزيد الرغبة الجنسية وتدفق الدم للأعضاء التناسلية القابلة للانتصاب. وقد يزيد مستويات هرمون التستوستيرون الذكري.
تحذير	- قد يسبب القلق ونوبات الفزع والهلوسة في بعض الأشخاص، وقد يسبب ارتفاع ضغط الدم وسرعة النبض والصداع والدوار وتورد الجلد. - يجب ألا تستخدمه النساء أو من يعانون من أمراض الكلى أو الاضطرابات النفسية.



أعشاب مفيدة لحالات ما بعد الجراحة «وللناقهين من الأمراض»

سؤال (2):

ما الأعشاب المفيدة لحالات ما بعد الجراحة؟

الجواب:

هناك بعض الأعشاب الغنية بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على التماثل السريع للشفاء بعد إجراء الجراحات. وهناك اعتقاد كذلك بأن بعض هذه الأعشاب تساعد على تحفيز طاقة الجسم أو قدرته الداخلية الطبيعية على الالتئام والشفاء السريع .. وهذه مثل الأنواع التالية:

ماء الشعير: يُطبخ ملء فنجان من الشعير في ملء ستة فناجين من الماء لمدة ١٠ دقائق على النار، ثم يترك الإناء لمدة ١٥ دقيقة أخرى للحصول على منقوع مركز. ثم يصفى هذا المنقوع من الشعير ويُشرب الماء المتبقي. وماء الشعير هذا يساعد المريض بعد الجراحة على سرعة الشفاء، كما أنه مفيد بوجه عام للناقهين من الأمراض عامة.

الأعشاب المُطهْرة (Antiseptic herbs)

سؤال (3):

ما الأعشاب المُطهرة؟

الجواب:

* **الكرنب**: تحتوي أوراق الكرنب البيضاء على مادة تسمى رابين (Rapine). وهذه تمتاز بأنها مضاد حيوي طبيعي قوي لأنواع كثيرة من الفطريات. كما تتميز أوراق الكرنب بزيادة قابليتها للصديد. فإذا ما استخدمت كلبخة للجروح المتقيحة أو الخراريج فإنها تمتص الصديد تدريجيًا من مكان الإصابة.

* **الجزر**: الجزر مُطهر قوي جدًا. ويستخدم لهذا الغرض بغلي ثمار الجزر، ثم هرسها لعمل عجينة، وتستخدم هذه العجينة كلبخة توضع فوق الجزء المصاب

بالتقرحات أو الجروح المتقيحة أو الخراريج لسحب الصديد، وتطهير الإصابة، ومساعدة الالتئام.

* **القرفة**: يحتوي لُحاء شجر القرفة على زيت طيار بمثابة مضاد حيوي لأنواع كثيرة من الجراثيم، ولهذا يمكن استخدام مسحوق القرفة في عمل غرغرة مطهرة للفم، ويمكن عمل كمادات من شاي القرفة لتطهير الجروح.

* **القرنفل**: يحتوي القرنفل على زيت له خواص شبيهة بزيت القرفة كمطهر من الجراثيم، ولذا يمكن استخدام بودرة القرنفل أو رءوسها المخدوشة في عمل غرغرة لتطهير الفم، أو عمل شاي يستخدم ككمادات لتطهير الجروح.

* **الزنجبيل**: وهو يحتوي على مضادات حيوية طبيعية بالإضافة لفوائده الأخرى العظيمة التي سبق توضيحها. ومن أهم استخدامات الزنجبيل هو الاعتماد عليه في علاج نزلات البرد بإضافة كمية من مسحوق الزنجبيل لمشروبات الأعشاب. وأيضًا في عمل حمامات ماء دافئ مضافًا إليها الزنجبيل لتقوية الجسم ومساعدته على التصدي للعدوى.

* **المريمية**: يستخدم شاي المريمية كمطهر للفم والحلق.

ويمكن كذلك استخدامه في عمل كمادات لتطهير الجروح.

يُحضر الشاي بمعدل ٢ ملعقة كبيرة من النبات لكل فنجان ماء مغلي.

المكملات الغذائية الطبيعية

سؤال (4):

يسمع الناس كثيرًا في هذه الأيام عما يسمى بالمكملات الغذائية الطبيعية، فما هذه المكملات؟ وما فوائد كل منها؟

الجواب:

تشتمل المكملات الغذائية الطبيعية **natural food supplements** على تشكيلة واسعة النطاق من المنتجات. وبصفة عامة، تتكون تلك المكملات أو تكون مشتقة من أو ناتجة عن الأطعمة التي تكسب الجسم فوائد صحية متعددة. وفي بعض الحالات يكون أساس إنتاج هذه المكملات مبنيًا على خبرات من سبقوا في ممارسة

الطب الشعبي واستخدام العلاجات التقليدية الشعبية، وفي بعض الحالات الأخرى يكون إنتاجها على أساس دراسات علمية متقدمة.

ما فوائد هذه المكملات الغذائية؟

نظرًا لكثرة هذه المكملات؛ فإنه سوف نورد فوائد كل مكملٍ على حدة مع استخداماته:

١- **بذر الكتان وزيت بذر الكتان** flaxseeds and flaxseed oil: بذر الكتان غني بنوع +أوميجا -٣؛ من الأحماض الدهنية الأساسية والماغنسيوم والبوتاسيوم والألياف. كما أنه مصدر جيد لفيتامينات: (ب) والبروتين والزنك. وهو قليل المحتوى من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية، ولا يحتوي على الكولسترون. وطعم مسحوقه لذيذ شبيه بطعم الجوز. ويمكن إضافته إلى الماء أو عصير الفاكهة أو الخضر، كما يمكن إضافته إلى السلطات أو الحساء أو الزبادي.

٢- **زيت بذر العنب** Grape seed oil: من بين كثير من المصادر الطبيعية للأحماض الدهنية الأساسية، فإن زيت بذر العنب يعد أعلاها محتوى من حمض اللينوليك ومن أقلها محتوى من الدهون المشبعة. وهو لا يحتوي على الأحماض الدهنية المتحولة ولا الكولسترول ولا الصوديوم. وله طعم خفيف كطعم الجوز.

٣- **زيت زهرة الربيع** Primrose oil: زيت زهرة الربيع (ويسمى أيضًا: زيت زهرة الربيع المسائية) يحتوي على كمية من حمض جاما -لينولينيك تفوق ما تحتويه أية مادة غذائية أخرى. وهذا الحمض الدهني يساعد أيضًا على منع تصلب الشرايين، وأمراض القلب، وأعراض ما قبل الحيض، ومرض التصلب المتعدد وضغط الدم المرتفع. كما أنه يخفف الألم والالتهاب وينشط إفراز الهرمونات الجنسية.

٤- **زيت السمك** Oil fish: زيت السمك هو مصدر جيد لمجموعة +أوميجا-٣؛ من الأحماض الدهنية الأساسية. ومن مصادره الجيدة سمك السالمون والماكريل والرنجة والسردين، إذ إنها تحتوي على دهون أكثر وكمية أكبر من عوامل +أوميجا -٣؛ بما يفوق الأسماك الأخرى. فمثلاً تحتوي (٤ أونصات) من السالمون ما يصل إلى (٣٦٠٠ مجم) من +أوميجا -٣؛ من الأحماض الدهنية، بينما تحتوي (٤ أونصات) من القُد (وهو سمك منخفض الدهون) على (٣٠٠ مجم) فقط.

٥- الألياف النباتية Fibers: توجد الألياف النباتية في أطعمة كثيرة، وهي تساعد على خفض مستوى كولسترول الدم وتثبيت مستويات سكر الدم.

وهي تساعد على منع الإصابة بسرطان القولون والإمساك والبواسير والبدانة وعلل أخرى كثيرة. والألياف تفيد أيضًا في التخلص من معادن سامة معينة من الجسم.

ونظرًا لأن عمليات تنقية الطعام المتكررة قد أزالت الكثير من الألياف النباتية من الأطعمة الأمريكية، فإن الطعام الأمريكي المميز قد صار فقيرًا في تلك الألياف المفيدة للصحة. وثمة سبعة تصنيفات أو صور رئيسية للألياف وهي: النخالة والسليولوز والأصماغ والهيميسليولوز والليجنين والمواد الهلامية والبكتين. وكل صورة أو نوع منها له وظيفته الخاصة. ومن الأفضل التنقل بين تلك الأنواع المختلفة من مصادر الألياف دون الاقتصار على نوع واحد فقط.

وابدأ بتناول كميات ضئيلة ثم تدرج في الزيادة بالتدريج حتى تصل الفضلات البرازية التي يطردها جسمك إلى القوام الملائم.

٦- الثوم Garlic: الثوم هو واحد من أكثر الأطعمة قيمة وفائدة في هذا العالم. وهو يستخدم من آلاف السنين من عصور قدماء المصريين والبابليين ثم الإغريق والرومان القدماء وما بعدهم. ويُقال إن بناة الأهرام كانوا يتناولون الثوم يوميًا للقوة وشدة التحمل.

والثوم يخفض ضغط الدم من خلال تأثيرات واحد من مكوناته وهو ثلاثي كبريتيد الميثيل آلِّيل Methyl allyl trisulfide الذي يوسع جدر الأوعية الدموية. وهو يعمل على زيادة سيولة الدم عن طريق تثبيط تكتل الصفيحات الدموية مما يقلل قابلية الإصابة بجلطات الدم ويساعد على منع النوبات القلبية. وهو أيضًا يخفض مستويات كولسترول الدم ويساعد على الهضم. والثوم يفيد في علاج أمراض وعلل كثيرة بما فيها السرطان. وهو منشط قوي لجهاز المناعة ومضاد حيوي طبيعي.

٧- الجنسنج Ginseng: عشب الجنسنج يستخدم في جميع أنحاء الشرق الأقصى كمقوٍّ عام لمقاومة الضعف وإعطاء المزيد من الطاقة. ويوجد عدد من الأنواع المختلفة من الجنسنج: الجنسنج السيبيري، والجنسنج الأمريكي، والجنسنج

الياباني، والجنسنج الصيني أو الكوري. وهذا الأخير واسمه العلمي «باناكس جنسنج» (panax Ginseng) أكثر استخدامًا وانتشارًا.

٨- الجنكة Ginkgo Biloba: شجرة الزينة المسماة «الجنكة» ظهرت أصلاً في الصين منذ آلاف السنين، ومنها انتشرت إلى المناطق الباردة في أنحاء العالم. وخلاصة أوراقها المروحية الشكل هي من أكثر المنتجات العشبية استخدامًا في العالم. وهذه الخلاصة قد ثبت عنها علميًا أنها تنشط الدورة الدموية وتزيد توارد الدم والأكسجين إلى القلب والمخ وجميع أجزاء الجسم، وهذا يجعلها مفيدة في تحسين الذاكرة وتخفيف آلام العضلات. كما تعمل كمضاد للأكسدة، ومضاد للشيخوخة ومخفض لضغط الدم ومثبط لتجلط الدم، كما تفيد في علاج طنين الأذن والدوار وفقد السمع، والعجز الجنسي ومرض رينود (raynaud s Disease).

والجنكة قد صارت تسمى في الوقت الحاضر «عشب الذكاء» وقد تبين أنها تبطئ التدهور المبكر في بعض حالات مرض الزهايمر.

٩- جنين الذرة Corn Germ: يتم الحصول عليه بفصل جنين حبة الذرة عن باقي الحبة. وهذا الجنين يحتوي على أفضل ما في حبوب الذرة من عناصر غذائية، وله فترة صلاحية أطول مما لجنين القمح، كما يفوقه في بعض العناصر الغذائية خاصة الزنك. فجنين الذرة يحوي كمية من الزنك تفوق ما في جنين القمح بعشر مرات.

١٠- جنين القمح Wheat Germ: جنين القمح هو مصدر جيد لفيتامين (هـ) وأغلب فيتامينات: (ب) وبعض المعادن مثل الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور وعديد من المعادن النادرة. وثمة مشكلة واحدة تتعلق بجنين القمح هي أنه يفسد ويتزنخ بسهولة.

١١- حبوب لقاح النحل Bee pollen: حبوب لقاح النحل هي مادة تشبه المسحوق يتم إنتاجها من طلع زهور النباتات ويجمعها النحل. وهي تتكون من ١٠- ١٥٪ بروتين، كما تحتوي على فيتامين (ب المركب) وفيتامين (ج) وأحماض أمينية وأحماض دهنية أساسية وكاروتين وكالسيوم ونحاس وحديد وماغنسيوم وبوتاسيوم ومنجنيز وصوديوم واستيرولات نباتية وسكريات بسيطة.

١٢- الخميرة Yeast: الخميرة هي فطر وحيد الخلية يمكنه الانقسام والتكاثر

بمعدلات عالية للغاية بحيث يتضاعف عدد خلاياه في ساعتين فقط.

والخميرة غنية بعناصر غذائية أساسية كثيرة مثل فيتامينات: (ب) (ما عدا فيتامين (ب١٢» وستة عشر حمضًا أمينيًا وما لا يقل عن أربعة عشر معدنًا مختلفًا. والمحتوى البروتيني للخميرة يعادل (٥٢%) من وزنها، كما أن الخميرة غنية بالفسفور.

١٣- **الصبار Aloe Vera**: هذا النبات معروف منذ زمن بعيد بتأثيراته العلاجية، وقد استخدم في العديد من المنتجات المستخدمة في التجميل والعناية بالشعر. ويوجد ما يربو على المائتين من الأنواع المختلفة من الصبار التي تنمو في المناطق الحارة والجافة في أنحاء العالم. والصبار معروف بصفة عامة كمعالج ومرطب وملين للجلد. وهو عظيم الفائدة في علاج الحروق بجميع أنواعها، وجيد في علاج الجروح القطعية ولدغات الحشرات والكدمات وحب الشباب وقرح الجلد والإكزيما. وعند استخدامه داخليًا (أي بتناوله عن طريق الفم) فإن خلاصته (بنسبة ٩٨ أو ٩٩% من الصبار النقي) تساعد في علاج العلل المَعِدية والقُرَح والإمساك والبواسير والتهاب القولون وجميع علل القولون. ويمكن أن يكون مفيدًا في علاج حالات العدوى ودوالي الأوردة وسرطان الجلد والالتهاب المفصلي، كما يستخدم في علاج الإيدز!

١٤- **عسل النحل Honey**: ينتج النحل العسل عن طريق مزج رحيق الأزهار، وهو مادة حلوة سكرية تفرزها الأزهار مع إنزيمات ينتجها النحل. ويتكون العسل من (٣٥%) من البروتين (والذي يحتوي على نصف عدد الأحماض الأمينية)، وهو مصدر عالي التركيز من عناصر غذائية أساسية كثيرة تتضمن كميات كبيرة من الكربوهيدرات (السكريات) وبعض المعادن وفيتامين (ب المركب) وفيتامينات: (ج، د ، هـ).

١٥- **عشب الشعير Barely Grass**: عشب الشعير أو نجيل الشعير غني بالكالسيوم والحديد وجميع الأحماض الأمينية الأساسية والكلوروفيل والفلافونويدات وفيتامين (ب١٢) وفيتامين (ج) وكثير من المعادن فضلاً عن الإنزيمات.

وهذا الغذاء يعالج علل المعدة والإثنى عشر والقولون بالإضافة إلى التهاب البنكرياس، وهو فعال كمضاد للالتهاب.

١٦- الفصفصة Alfalfa: عشب الفصفصة (البرسيم الحجازي) هو واحد من أكثر الأطعمة المعروفة، غني بالمعادن، والفصفصة تنمو جذورها إلى عمق يصل إلى ١٣٠ قدمًا في باطن الأرض. ويتوافر في صورة مستخلص سائل، وهو جيد للاستعمال للصائمين نظرًا لكونه غني بالكلوروفيل ومحتواه الغذائي. ويحتوي على الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم بالإضافة إلى جميع الفيتامينات المعروفة. وتوجد المعادن في صورة متوازنة مما يعزز امتصاصها. وهذه المعادن تكون قلوية، ولكن لها تأثيرًا معادلاً في القناة المعوية.

١٧- المشروبات الخضراء Graan Drinks: المشروبات الخضراء هي تركيبات غذائية طبيعية صنعت من نباتات تعد مضادات للسموم ومنقيات للدم، بالإضافة إلى كونها مصادر للكلوروفيل والمعادن والإنزيمات ومواد غذائية مهمة أخرى. وبصفة عامة، فإنها تباع في صورة مساحيق يمكن خلطها قبل الاستعمال مباشرة. وثمة شركات مختلفة كثيرة تبيع تركيبات للمشروبات الخضراء.

المواد التي تسلب
المواد الغذائية من الجسد

سؤال (5):

هل توجد مواد (العقاقير الطبية) تسلب المواد الغذائية (الفيتامينات) من الجسد؟

الجواب:

هناك مواد مختلفة تستنفذ المواد المغذية بالجسم. استخدم القائمة التالية لتحدد أي المكملات التي قد تحتاجها كنتيجة لاستخدام أدوية موصوفة من قِبل الطبيب أو الأدوية الشائع استخدامها متضمنة الكافيين.

المادة	المغذيات المسلوبة
الأسبرين	فيتامين (ب المركب)، الكالسيوم، حمض الفوليك، الحديد، البوتاسيوم، فيتامين (أ)، فيتامين (ج).
أقراص منع الحمل	فيتامين (ب المركب)، فيتامينات: (ج)، (د)، (هـ).
ألوبيورينول (زيلوبريم)	الحديد.

إندوميثاسين (اندوسين)	الحديد
الإيثانول	فيتامين (ب المركب)، الماغنسيوم، فيتامينات: (ج)، (د)، (هـ)، (ك).
أزيونيازيد	فيتامينا (ب٣ نياسين)، (ب٦ بيريدوكسين).
الباربيتورات	فيتامين (ج).
البريدنيزون (دلتاسون وغيرها)	البوتاسيوم، فيتامين (ب٦ بيريدوكسين)، (ج)، زنك.
التبغ	فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ).
ترايميثوبريم (باكتريم، سبترا، وغيرها)	حمض الفوليك.
ترياميترين (ديرنيم)	الكالسيوم، حمض الفوليك.
جلوتيثميد (دوريدين)	فيتامين (ب٦ بيريدوكسين).
جوانيثيدين (اسيميل، اسميلين)	الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامينا (ب٢ ريبوفلافين)، (ب٦ بيريدوكسين).
السبيرونولاكتون (ألداكتون، وغيرها)	الكالسيوم، حمض الفوليك.
عقاقير السلفا	حمض البارا - أمينوبنزويك، البكتريا النافعة.
الفورايد	فيتامين (ج).
فينيتوين (دايلانتين)	الكالسيوم، حمض الفوليك، فيتامينات: (ب١٢)، (ج)، (د)، (ك).
فينيل بيوتازون	حمض الفوليك، اليود.
كاربامزيبين (أتريتول، تيجريتول)	صوديوم الدم المخفف.
الكافيين	بيوتين، أنوسيتول، البوتاسيوم، فيتامين (ب١ ثيامين)، زنك.
كلوروثيازيد (ألدوكلور، دايبريل، وغيرهما)	الحديد.

كلونيدين (كاكابريس، كومبيبريس)	فيتامين (ب المركب)، الكالسيوم.
الكورتيزونات عمومًا	الكالسيوم، البوتاسيوم، فيتامينات: (أ)، (ب٦، (ج)، (د)، الزنك.
ليدوكايين (زيلوكين)	الكالسيوم، البوتاسيوم.
مدرات البول الثيازيد	الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامين (ب٢) (ريبوفلافين)، الزنك.
مدرات البول عمومًا (ترياميترين، السبيرونولاكتون، كلورثيازيد، مدرات البول الثيازيد	الكالسيوم، اليود، الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامينا (ب٢ ريبوفلافين)، (د)، الزنك.
مستحضرات الإستروجين	حمض الفوليك، فيتامين (ب٦) (بيريدوكسين).
مستحضرات البنسلين	فيتامين (ب٣ نياسين) نياسيناميد، فيتامين (ب٦ بيريدوكسين).
مستحضرات الديجيتالز digitals (كريستودايجين، ديوكسين، وغيرهما)	فيتامينا (ب١)، (ب٦)، الزنك.
مستحضرات الريزربين	فينيل آلانين، البوتسايوم، فيتامينا (ب٢ريبوفلافين)، (ب٦ بيريدوكسين)، الكالسيوم، حمض الفوليك.
مستحضرات الفينوباربيتال	حمض الفوليك، فيتامينات (ب٦) (بيريدوكسين)، (ب١٢)، (د)، (ك).
مستحضرات الكينيدين	كولين، حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥)، البوتاسيوم، فيتامين (ك).
مضادات الحموضة.	فيتامين (ب المركب)، الكالسيوم، الفوسفات، فيتامين (أ)، وفيتامين (د).
المضادات الحيوية، عمومًا	فيتامين (ب المركب)، فيتامين (ك)، البكتريا النافعة.
مضادات الهيستامين	فيتامين (ج).
مغلقات مستقبلات بيتا (كورجارد، اندرال لوبريسور، وغيرها)	الكولين، الكروم، حمض البانوثينك (فيتامين ب٥).

ملينات (ماعدا الأعشاب)	البوتاسيوم، فيتامينا (أ)، (ك).
الناقلات العصبية المخلقة	الماغنسيوم، البوتاسيوم، فيتامنيا (ب٢ ريبوفلافين)، (ب٦ بيريدوكسين).
النيترات/ النيترايت: موسعات الشرايين التاجية النيترية	نياسين، حمض البانجميك، السيلينيوم، فيتامينا (ج)، (هـ).
هيدرالزين (أبريزازيد، أبريزولين، وآخرين)	فيتامين (ب٦ بيريدوكسين).

سؤال (6):

ما أنواع المغذيات التي تعوض ما سُلِبَ من الجسد باستخدام العقاقير أو الأودية الطبية؟

الجواب:

المغذيات:

المكمل الغذائي	فيتامين (ب المركب) حقنًا.
الجرعة المقترحة	٢سم٣، يوميًا أو كما يصف الطبيب.
التعليق	مطلوب لإعادة بناء الكبد.
المكمل الغذائي	فيتامين (ب١٢).
الجرعة المقترحة	١سم٣، يوميًا أو كما يصف الطبيب.
المكمل الغذائي	الكالسيوم.
الجرعة المقترحة	١٥٠٠ مجم قبل النوم.
التعليق	يغذي الجهاز العصبي المركزي ويساعد في السيطرة على الرعشة.
المكمل الغذائي	الماغنسيوم.
الجرعة المقترحة	١٠٠٠ مجم وقت النوم.

المكمل الغذائي	حمض بانتوثنيك (فيتامين ب٥).
الجرعة المقترحة	٥٠٠ مجم، ٣ مرات يوميًا.
التعليق	أساسي للغدة الكظرية ولتقليل التوتر.
المكمل الغذائي	جلوتاثيون.
الجرعة المقترحة	٥٠ مجم يوميًا.
التعليق	يساعد في إزالة سمية العقاقير ليقلل آثاررها الضارة كما يقلل الرغبة في العقار أو الكحول.
المكمل الغذائي	ل- فينيل آلانين.
الجرعة المقترحة	١٥٠٠ مجم يوميًا. يؤخذ وقت الاستيقاظ.
التعليق	ضروري لإمداد المخ بالطاقة. يستخدم لعلامات الانسحاب.
تحذير	لا تأخذي هذا المكمل إذا كنت حاملًا أو مرضعة أو تعانين من نوبات هلع أو سكر أو ارتفاع ضغط الدم أو أجسام كيتيونية في البول.

سؤال (7):

ما الأعشاب المساعدة في إعادة التوازن بعد استخدام العقاقير الكيميائية؟

الجواب:

الأعشاب:

الجنسينج السيبيري: يساعد الذين يعانون من أعراض انسحاب الكوكايين.

تحذير: لا تستخدم هذا العشب إذا كنت تعاني من نقص جلوكوز الدم، ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب.

جذور الناردين: لها أثر مهدئ. يستخدم مع الحمض الأميني تيروسين حيث وجد أنه مفيد لأولئك الذين يعانون من أعراض سحب الكوكايين.

سؤال (8):

ما هي التوصيات الغذائية؟

الجواب:

* تناول غذاءً متوازنًا جدًّا أو ممتلئًا بالمغذيات ومركزًا على الأطعمة الطازجة غير المطهية.

* أضف شرابًا غنيًّا بالبروتين لطعامك.

* تجنب الأغذية المصنعة بكثافة، كل أنواع السكر، والأغذية المملحة. هذا الأغذية تعد مصدرًا سريعًا للطاقة ولكنها تتبع بإحساس قد يزيد التوق للعقار.

الأعراض وأسبابها المرضية

سؤال (9):

ما الأعراض المرضية لكل مرض من الأمراض وما أسبابها؟

وهل تصلح هذه المعلومات للمريض أن يستكشف مرضه وأن يعرف أسبابه؟

الجواب:

بعض الأعراض تدل على وجود نوعية أو تشكيلة من العلل والأمراض. والجدول التالي يبين قائمة ببعض العلل الأكثر شيوعًا والتي تكون مصحوبة بأعراض معينة. ولا يقصد به أن يكون بديلاً عن التشخيص الطبي المهني على يد الطبيب المختص. فرغم أنك قد تجد لديك واحدًا أو أكثر من الأعراض المبينة في الجدول، فإنك ربما تكون وربما لا تكون مريضًا بالفعل بأي من الأمراض المبينة أمامها. فجسمك في هذه الحالة ببساطة إنما يرسل إشارة تدل على وجود خطأ ما. واستماعك إلى صوت جسدك يمكن أن يعمل على إيقاف المشكلة قبل أن تتفاقم وتصبح خطيرة. وعلاوة على هذا، فإن ترتيب الأمراض كما وردت في الجدول لا يعكس ترتيب احتمالات إصابتك بها. فإذا شعرت بأي من تلك الأعراض، فبادر إلى استشارة الطبيب المختص. وإليك بعض هذه الأعراض:

* **الأزيز التنفسي (التزييق الصدري):**

الأسباب المحتملة: أي عدوى بالقنوات التنفسية العلوية، الحساسية، الربو،

أمراض قلبية وعائية، الالتهاب الشعبي المزمن، الخناق (التهاب الحنجرة)، انتفاخ الرئة، سرطان الرئة، الالتهاب الرئوي.

✸ **إفرازات الأذن:**

➢ **الأسباب المحتملة:** انسداد قناة أوستاكيوس، تراكم شمع الأذن، اختلال وظيفي بجهاز المناعة، عدوى، انفجار طبلة الأذن، إصابة شديدة من الأذن، ورم.

✸ **إفرازات مهبلية وحكة:**

➢ **الأسباب المحتملة:** السرطان، الكلاميديا، الحلأ التناسلي، البوليبات، المرض الالتهابي الحوضي، الأمراض الجنسية، عدوى بالمسالك البولية، التهاب مهبلي، عدوى فطرية (كانديدا).

✸ **ألم بالبطن (مغص):**

➢ **الأسباب المحتملة:** التهاب الزائدة الدودية، الإمساك، مرض كرون، الإسهال، التهاب الردب، فرط (أو شذوذ) نمو بطانة الرحم، حساسية للطعام، تسمم غذائي، اضطرابات الحوصلة المرارية، فتق الحجاب الحاجز، عسر الهضم، أعراض الأمعاء المتهيجة، عدم تحمل الجلوكوز، الإجهاض، المرض الالتهابي الحوضي، القرحة الببسينية (الحمضية)، أعراض ما قبل الحيض، تدلي (هبوط) الرحم، التوتر، التهاب القولون التقرحي، البوليبات (الزوائد) الرحمية أو الأورام الليفية.

✸ **ألم بالثدي (عند الضغط):**

➢ **الأسباب المحتملة:** مشكلات متعلقة بالإرضاع، سرطان، كثرة تناول الدهون أو الملح أو الكافيين، اختلال التوازن الهرموني، سن انقطاع الطمث، الحمل، أعراض ما قبل الحيض، التوتر.

✸ **ألم بالجسم:**

➢ **الأسباب المحتملة:** التهاب مفصلي، عدوى، مرض الذئبة، مرض لايم، إجهاد زائد.

✸ **ألم بالرقبة أو تيبس:**

➢ **الأسباب المحتملة:** وضع النوم غير ملائم، مرض في قرص ما بين فقرتين

عنقيتين، إصابة، التهاب سحائي، توتر بالعضلات أو الأربطة، الضغوط الجسمية أو النفسية.

✸ **ألم بالساق:**

➢ **الأسباب المحتملة:** تصلب الشرايين، كسر بالعظام، سرطان، إصابة حذاء غير ملائم، مرض لايم، لين العظام، كثرة استعمال الساق، مرض باجت بالعظام، الكساح، عرق النساء، التهاب الأوتار، الالتهاب الوريدي التجلطي، ورم أو عدوى في القرص ما بين فقرتين أو في القناة الشوكية.

✸ **ألم بالصدر:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الذبحة الصدرية، القلق، كدمة أو كسر بأحد الضلوع، مرض الشريان التاجي، غازات بالأمعاء، نوبة قلبية، حرقة في فم المعدة، فتق بالحجاب الحاجز، فرط التنفس، التهاب الغشاء البلوري، الالتهاب الرئوي، شد عضلي، توتر.

✸ **ألم بالظهر:**

➢ **الأسباب المحتملة:** تمدد الشريان الأورطي، التهاب مفصلي، وضع للنوم غير ملائم، سرطان، مرض الأقراص بين الفقرات، فرط نمو بطانة الرحم، علل الحوصلة المرارية، نوبة قلبية، رفع الأثقال بشكل غير سليم، إصابة، مرض بالكلى، قلة ممارسة الرياضة، مغص الحيض، تقلصات عضلية، البدانة، هشاشة العظام، كثرة استعمال الظهر، مرض باجت بالعظام، المرض الالتهابي الحوضي، قرحة ببسينية، التهاب رئوي، وضع غير سليم للجسم، الحمل، الجنف (ميل جانبي بالعمود الفقري)، ورم بالعمود الفقري، التواء مفصلي، شد (توتر) بإحدى العضلات أو الأربطة، عدوى بالمسالك البولية، أورام ليفية بالرحم.

✸ **ألم بالعضلات وضعف:**

➢ **الأسباب المحتملة:** أنيميا، التهاب مفصلي، أعراض الإجهاد المزمن، الجفاف، مرض السكر، تفاعل دوائي، الحمى، الآلام العضلية الليفية، عدوى، إصابة، مرض الذئبة، مرض التصلب المتعدد، فرط الاستخدام.

✸ **ألم بالمفاصل، تورم مفصلي:**

➢ **الأسباب المحتملة:** التهاب مفصلي، سرطان العظام، كسر العظام، نتوء

عظمي، التهاب كيسي مفصلي، أعراض قناة الرسغ، كثرة استخدام المفصل لفترات طويلة، تليف بالكبد، مرض السكر، الاستسقاء، النقرس، الالتهاب الكبدي، الهيموفيليا، اختلال هرموني، عدوى، إصابة، مرض كلوي، مرض لايم، مرض الذئبة، التهاب عصبي، مرض باجت بالعظام، حمى روماتيزمية، التواء مفصلي، إجهاد أصاب عضلة أو رباطًا مفصليًا، التهاب الأوردة العضلية.

✸ **الارتباك (التشوش) الذهني:**

➢ **الأسباب المحتملة:** تعاطي الكحول، مرض الزهايمر، الأنيميا، القلق الحاد (نوبة الفزع)، انخفاض السكر في الدم، قصور بالدورة الدموية، الشيزوفرينيا (الفصام العقلي)، نوبة تشنجية، سكتة مخية، نوبة النقص المؤقت في توارد الدم للمخ.

✸ **ارتعاشات:**

➢ **الأسباب المحتملة:** تسمم كحولي، قلق، تعاطي الكافيين، تفاعل دوائي، فرط نشاط الغدة الدرقية، مرض التصلب المتعدد، إجهاد عضلي، مرض باركنسون، سكتة مخية، ورم.

✸ **ازدواج الرؤية:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الكتاراكت (المياه البيضاء)، ارتجاج المخ، اضطرابات العين، فرط نشاط الغدة الدرقية.

✸ **انتفاخ الجسم (التورم):**

➢ **الأسباب المحتملة:** الحساسية، التهاب الزائدة، انسداد الأمعاء أو الكلى، التهاب ردبي، استسقاء، علل الحوصلة الصفراوية، هبوط القلب، أعراض الأمعاء المتهيجة، مرض بالكلية، عدم تحمل الجلوكوز، قرحة ببسينية، ورم.

✸ **برودة اليدين والقدمين:**

أنيميا، ضعف عام، تعرض للبرد، مشكلات بالدورة الدموية، ظاهرة رينود، التوتر.

✸ **تراكم الغازات وكثرة التجشؤ:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الحساسية، فطر الكانديدا، مشكلات هضمية، علل

بالحوصلة الصفراوية، انسداد معوي، طفيليات معوية، أعراض الأمعاء المتهيجة، عدم تحمل اللاكتوز، نقص الحمض المعدي، ابتلاع الهواء.

✸ **تسييل اللعاب (الروال):**

➢ **الأسباب المحتملة:** إيقاف تعاطي المخدرات، أطقم أسنان غير ملائمة، مرض باركنسون، مشكلات متعلقة بالحمل، علل بالغدد اللعابية، نوبة تشنجية، سكتة مخية.

✸ **تضخم بالعقد الليمفية:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الإيدز، أية حالة عدوى حادة أو مزمنة، تسمم بالمعادن.

✸ **تقرحات بالفم:**

الأسباب المحتملة: قرح أكالة، جديري، طقم أسنان غير ملائم، إصابة موضعية، حصبة، الحلأ الفمي، القلاع الفمي، استعمال التبغ أو الأسبرين.

✸ **تقلصات عضلية:**

➢ **الأسباب المحتملة:** التهاب مفصلي، نقص في الكالسيوم أو الماغنسيوم أو البوتاسيوم، الجفاف، مرض السكر، نقص نشاط الغدة الدرقية، إصابة، فرط الاستخدام، ضعف الدورة الدموية.

✸ **التنميل:**

➢ **الأسباب المحتملة:** أعراض قناة الرسغ، مرض السكر، فرط التنفس، مرض التصلب المتعدد، إصابة أو ضغط على أحد الأعصاب، قصور بالدورة الدموية، التهاب مفصلي روماتويدي، سكتة مخية، نوبة قصور مؤقت لتوارد الدم.

✸ **تورد الجلد (الوجه):**

➢ **الأسباب المحتملة:** تعاطي الكحول، القلق، الجفاف، مرض السكر، مرض بالقلب، ارتفاع ضغط الدم، سن انقطاع الطمث، فرط نشاط الغدة الدرقية، الحمل، تناول جرعات عالية من النياسين أو الأدوية المخفضة للكولسترول.

✸ **تورم الكاحلين أو القدمين أو الساقين أو اليدين أو البطن:**

➢ **الأسباب المحتملة:** التهاب مفصلي، التهاب كيسي مفصلي، مرض قلبي وعائي، كثرة الاستعمال المزمنة، تليف الكبد، مرض السكر، تفاعل دوائي،

استسقاء، حساسية للطعام، النقرس، حذاء غير ملائم، عدوى مفصلية، مرض بالكلى، مرض الذئبة، علل ليمفاوية، الحمل، أعراض ما قبل الحيض، قصور الدورة الدموية، التواء مفصلي، شد بإحدى العضلات أو الأربطة، دوالي الأوردة.

✸ **جحوظ العينين:**

➢ **الأسباب المحتملة:** أنوريسما (تمدد الشرايين)، جلطة دموية أو نزيف، مياه زرقاء، فرط نشاط الغدة الدرقية، عدوى.

✸ **جفاف بالفم:**

الشيخوخة، مرض السكر، تفاعلات دوائية، التنفس من الفم، أعراض سيوجرن (Sjgren syndrome).

✸ **جماع مؤلم:**

➢ **الأسباب المحتملة:** عدوى أو التهاب بالفرج، تقلصات عضلية، وضع غير طبيعي للجماع، عدوى بالمسالك البولية، جفاف المهبل.

✸ **حمى مستمرة:**

الأسباب المحتملة: الإيدز، أمراض المناعة الذاتية، التهاب شعبي مزمن، السرطان (خاصة الليوكيميا وسرطان الكلى والليمفوما)، مرض السكر، عدوى مزمنة، التهاب كبدي، فرط الخلايا أحادية النوى، العلل الروماتيزمية.

✸ **دقات القلب غير منتظمة أو سريعة:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الأنيميا، القلق، تصلب الشرايين، الربو، مرض القلب والأوعية الدموية، تعاطي الكحول أو التبغ أو الكافيين، نقص في الكالسيوم أو الماغنسيوم أو البوتاسيوم، ارتفاع ضغط الدم، السرطان، تفاعل دوائي، الحمى، النوبات القلبية، انخفاض ضغط الدم، الاختلال الهرموني، البدانة، الإفراط في الطعام أو في ممارسة الرياضة.

✸ **دم بالبصاق، أو القيء، أو البول، أو البراز، أو من المهبل أو القضيب:**

➢ **الأسباب المحتملة:** جلطات دموية وتورم بأنسجة الرئة، سرطان، بواسير، عدوى، نزيف من الأنف، قرحة ببسينية، بوليبات، التهاب البروستاتا، انفجار دموي، ورم.

✸ **الدُّوار (الدوخة):**

➢ **الأسباب المحتملة:** الحساسية، الأنيميا، القلق الحاد (نوبة الفزع)، ورم مخي، مرض السكر، انخفاض سكر الدم، مرض بالقلب، ارتفاع ضغط الدم، انخفاض ضغط الدم، سكتة مخية موشكة، عدوى، تفاعل دوائي، مرض مينيير، دوار الحركة، التوتر، السكتة المخية، الدوار (الدوخة) نتيجة لمرض بالأذن.

✸ **رائحة بالجسم:**

➢ **الأسباب المحتملة:** مرض السكر، حالات غير طبيعية بالمعدة الأمعاء، عسر الهضم، عدوى.

✸ **زيادة الوزن:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الشيخوخة، هبوط القلب الاحتقاني، الاكتئاب، مرض السكر، تفاعل دوائي، استسقاء، خلل هرموني، قصور نشاط الغدة الدرقية، مرض بالكلى، الإفراط في الطعام.

✸ **سعال مستمر:**

➢ **الأسباب المحتملة:** حساسية، ربو، سرطان، التهاب شعبي مزمن، انتفاخ بالرئة، التهاب رئوي، إفرازات خلف الأنف، درن (سل).

✸ **سقوط الجفن:**

الأسباب المحتملة: تسمم بوتيولزم، مرض السكر، إصابة بالرأس أو جفن العين، نقص نشاط الغدة الدرقية، ضعف عضلي.

✸ **سهولة الإصابة بالكدمات:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الإيدز، الأنيميا، السرطان، تفاعل دوائي، الهيموفيليا، نقص فيتامين (ج)، ضعف جهاز المناعة.

✸ **صداع مستمر:**

ا➢ **لأسباب المحتملة:** الحساسية، الربو، ورم بالمخ، الصداع العنقودي (المتجمع)، تفاعل دوائي، إجهاد بالعينين، مياه زرقاء، ارتفاع ضغط الدم، التهاب الجيوب الأنفية، التوتر، نقص في الفيتامينات.

✸ **صعوبة بالبلغ:**

➢ **الأسباب المحتملة:** مرض الشره (البوليميا)، السرطان، الجفاف، جفاف الفم، فتق الحجاب الحاجز، ورم، ضغوط جسمية أو نفسية.

✸ **ضعف النبض:**

➢ **الأسباب المحتملة:** فقد الدم (نزيف)، جفاف، تفاعلات دوائية، نوبة قلبية، انخفاض ضغط الدم، سوء التغذية، الصدمة، القيء.

✸ **عدم التحكم في البول أو البراز:**

➢ **الأسباب المحتملة:** مرض عصبي متقدم، مرض الزهايمر، الالتهاب المهبلي الضموري، مرض السكر، ضعف، التوتر العضلي، مرض التصلب المتعدد، التهاب البروستاتا، مشكلات نفسية، قلة الحركة، إصابة الحبل الشوكي، السكتة المخية.

✸ **عرق بارد:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الإيدز، السرطان، مرض السكر، الأنفلونزا، سن انقطاع الطمث، مرض فرط الخلايا أحادي النوى، مرض شديد بالقلب أو بالدورة الدموية، صدمة، الدرن (السل).

✸ **عرق بالليل:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الإيدز، القلق، علل المناعة الذاتية، مرض الأمعاء الملتهبة، السرطان، مرض بالقلب أو الأوعية، الحمى، الالتهاب الكبدي، سن انقطاع الطمث، توقف التنفس أثناء النوم، الضغوط، ضعف جهاز المناعة.

✸ **عطش زائد:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الجفاف، مرض السكر، تفاعل دوائي، الحمى، مشكلات متعلقة بسن انقطاع الطمث، أي عدوى فيروسية أو بكتيرية.

✸ **الغثيان أو القيء:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الإيدز (أعراض نقص المناعة المكتسبة)، تعاطي الكحوليات، القلق، السرطان، المرض السيلومي أو الجوفي Celiac Disease، تليف الكبد، التسمم بالنحاس، الجفاف، إيقاف تعاطي المخدرات (السحب المفاجئ)، شذوذ، نمو بطانة الرحم، الإعياء الشديد، التسمم الغذائي، علل

الحوصلة المرارية، النوبات القلبية، الاتهاب الكبدي، الخلل الهرموني، عسر الهضم، الأنفلونزا، مرض بالكلى، حصى بالكلى، مرض مينيير، الصداع النصفي، غثيان الصباح، دوار الحركة، الضغوط، التسمم، التهاب البنكرياس، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب القولون التقرحي.

✸ **فقد التحكم في العضلات:**

الأسباب المحتملة: إدمان الكحول أو المخدرات، الإجهاد الشديد، إصابة الرأس، التصلب المتعدد، مرض الضمور العضلي، الخدّار (نوبات النوم)، كثرة استعمال العضلات، مرض باركنسون، نوبات تشنجية، السكتة الدماغية.

✸ **قشعريرة:**

➢ **الأسباب المحتملة**: عدوى حادة، أنيميا، التعرض للبرد، الحمى، انخفاض حرارة الجسم، صدمة.

✸ **قصر التنفس:**

➢ **الأسباب المحتملة**: الربو، مرض قلبي وعائي (خاصة في النساء)، التليف التكيسي، انتفاخ الرئة، الالتهاب الرئوي.

✸ **كتل بالثدي:**

الأسباب المحتملة: دمامل، سرطان، مرض التكيس الليفي، إصابة، عدوى بقناة لبنية، عدوى بغدة بالكلى أو المثانة، الحمل، التهاب البروستاتا.

✸ **كثرة العرق:**

➢ **الأسباب المحتملة**: تعاطي الكحول، القلق، مرض قلبي وعائي، تناول أطعمة ساخنة أو حريفة، مرض التليف الكيسي، الحساسية للطعام، الحمى، خلل هرموني، فرط نشاط الغدة الدرقية، عدوى، مرض بالكلى، مرض بالكبد، ليمفوما، ملاريا، سن انقطاع الطمث، فرط الإجهاد، التهاب رئوي، ضغوط جسمية أو نفسية.

✸ **كثرة فتح العين وإغماضها بسرعة (رمشة العين):**

➢ **الأسباب المحتملة**: القلق، جفاف العينين، وجود جسم غريب بالعين، إصابة مرض باركنسون، السكتة المخية، استخدام العدسات اللاصقة.

✸ **نزيف: حيضي، أو كثيف، أو غير منتظم:**

➢ **الأسباب المحتملة:** اضطرابات تجلط الدم، سرطان، اختلال التوازن الهرموني، سن انقطاع الطمث، الإجهاض، البدانة، الإفراط في ممارسة النظام الغذائي أو الرياضة، عدوى المسالك البولية، استخدام أقراص غير ملائمة لمنع الحمل، بوليبات أو أورام ليفية بالرحم، عدوى مهبلية، نقص الوزن أو زيادته.

✸ **نزيف من الشرج، أو حكة أو ألم أو تورم به:**

➢ **الأسباب المحتملة:** خراج، حساسية، تشقق بالشرج، كدمة، سرطان، فطر الكانديدا، مرض كرون، تكيسات، التهاب ردبي، تسمم غذائي، ثآليل تناسلية، بواسير، عدوى، تقلصات (تشنجات عضلية)، ديدان دبوسية، بوليبات، أمراض منتقلة جنسيًا، وروم، قرح، التهاب القولون التقرحي.

✸ **النعاس:**

➢ **الأسباب المحتملة:** فشل كلوي حاد، حساسية، إيقاف تعاطي الكافيين، تفاعل دوائي، التهاب مخي، الفرق في التوقيت بين أماكن بعيدة في علام عند السفر بالطائرة، الخدار (نوبات النوم)، اضطرابات النوم.

✸ **نَفَس كريه الرائحة:**

➢ **الأسباب المحتملة:** خراج بالأسنان، مرض السكر، جفاف الفم، عسر الهضم، عدوى، مرض بالكبد، مرض بالرئتين، قرح بالفم، التنفس من الفم، أمراض ما حول الأسنان، إهمال العناية بالأسنان، التهاب الجيوب الأنفية، تسوس الأسنان.

✸ **نقص الوزن:**

➢ **الأسباب المحتملة:** الشيخوخة، الإيدز، مرض الزهايمر، فقد الشهية العصبي، السرطان، العدوى المزمنة، الالتهاب الكبدي، فرط نشاط الغدة الدرقية، أعراض سوء الامتصاص، مرض فط الخلايا أحادية النوى، مرض باركنسون، الدرن.

✸ **نوبة تشنجية:**

➢ **الأسباب المحتملة:** التسمم بالكحول، مرض الزهايمر، تعاطي المخدرات،

تفاعلات دوائية، الالتهاب المخي، الصرع، إصابة بالرأس، حمى مرتفعة، التهاب سحائي، سكتة مخية، ورم.

✸ **الهذيان:**

➢ **الأسباب المحتملة:** تعاطي الكحول، التهاب الزائدة، مرض السكر، تفاعل دوائي، صرع، حمى مرتفعة، سكتة مخية.

✸ **الهياج، التقلبات المزاجية:**

➢ **الأسباب المحتملة:** إدمان الكحول أو المخدرات، القلق، مرض الزهايمر، ورم بالمخ، الاكتئاب، مرض السكر، تفاعلات دوائية، حساسية للطعام، فرط نشاط الغدة الدرقية، حالات نقص غذائية، أعراض ما قبل الطمث، الشيزوفرينا، التوتر، السكتة الدماغية، أي حالة مرضية مزمنة أو مسببة للعجز.



الباب الثاني

أسئلـــــة عامـــــة



أمراض العين

سؤال (10):

نتيجة لإرهاق العين أو الوضع غير الصحيح للعين أثناء القراءة، أو عدم الحصول على قسط كاف من النوم.. تظهر بعض الخطوط الحمراء داخل بياض العين، فكيف يمكن معالجة هذه الخطوط الحمراء؟

الجواب:

أولاً: احم عينيك من الجفاف، بالرغم من أنه أمر بدهي، إلا أنه إذا كان احمرار عينيك ناتجًا عن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم فحاول أن تحصل على قدر من الراحة. إن إغماض عينيك لفترة تتراوح بين سبع وثمان ساعات يعمل على إعادة ترطيب عينيك، فإنها تتعرض للجفاف إذا لم ينم الإنسان، وينتج عن ذلك احمرار العيون الجافة.

ثانيًا: عالج جفون عينيك. إذا كانتا حمراوين عند الاستيقاظ من النوم، فقد تكون المشكلة بجفنيك وليس بعينيك. وتسمى هذه الحالة التهاب الجفون، وهي عدوى بسيطة تصيب الجفون، ويمكنك علاجها بغسل جفنيك بالماء الدافئ في المساء قبل الذهاب للفراش.

وتأكد من تنظيف الجفون حتى تتخلص من كل الزيوت والبكتريا ومساحيق التجميل والقشور العالقة بالأهداب.

ثالثًا: قلل من استخدامك للقطرات. تحتوي القطرات المصممة لتخفيف الاحمرار على مادة تعمل على انقباض الأوعية الدموية في تزيل الاحمرار بتقليس الأوعية الدموية داخل عينيك، مما يجعل بياض عينيك يعود إلى لونه الطبيعي بشكل مؤقت.

رابعًا: استعمل الدموع المصطنعة فهي لا تسبب انقباض الأوعية الدموية. هل تذهب إلى العمل وعيناك براقة وتعود بعيون حمراء؟ إذن فإنك كنت تعاني من ذلك الاحمرار الذي يصيب العين أثناء النهار ويسبب جفاف العين.

خامسًا: رطب عينيك. استخدم كمّادات مبللة بماء بارد وضعها على عينيك بعد إغماضها، وستعمل برودة الكمادة على انقباض الأوعية الدموية دون أن تسبب آثارًا عكسية، هذا بالإضافة إلى أن الماء سوف يزيد من رطوبة عينيك.

ولكن في بعض الأحيان تظهر بقعة دم في بياض العين، وخاصة بالنسبة لمن تخطوا سن الأربعين، فما سبب هذه البقعة وكيف يمكن علاجها؟

إنها حالة شائعة الحدوث، خصوصًا إذا تجاوزت سن الأربعين، وسوف تزول هذه البقعة من تلقاء نفسها، فليس بوسعك أن تفعل شيئًا لها، فقطرات العين لن تفيدها بأي شيء وستختفي من تلقاء نفسها في خلال أسبوع أو أسبوعين.

العين
تآكل ماقولة العين (Macular degencrion)

سؤال (11):

سني قد تعدى السبعين عامًا وأعاني من ضعف بالإبصار وكانت نتيجة التشخيص أنني أعاني من تآكل ماقولة العين.. فما سبب ذلك وما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

الماقولة هي النقطة الأكثر حساسية في مركز الشبكية وهي المنطقة الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين والضرورية للإبصار، وتبدأ هذه الماقولة في التآكل بعد سن الستين لأسباب غير معروفة غالبًا، لكن في إمكانك علاجها من خلال الأعشاب الطبيعية.

ومن هذه الأعشاب:

١- أوراق الكرنب (Collard) والسبانخ (Spinach): وتعملان كمضادات للتأكسد لتوفر فيتامين (ج)، (هـ) بهما ومن الخضراوات أيضًا اللفت والفجل والخردل.

٢- العنب الأخراج (Bilberry): أثبت البحث العلمي أن هذه الفواكه تحتوي على مركبات مضادة للتأكسد، وتؤدي أيضًا إلى تحسن الإبصار الليلي وتوسيع مجال الإبصار.

حيث توضع أعشاب عنب الأخراج في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة، ويمكنك شرب كوب من هذا المنقوع كل ٦ ساعات معدل أربع مرات يوميًا.

➢٣- **الفول السوداني (Peanut)**: تعمل مادة الجينيستين (Genistein) على منع تحلل الشبكية وبالتالي إلى منع تآكل الماقولة، وتحتوي كثير من البقوليات على نسبة كبيرة من هذه المادة خاصة الفول السوداني وفول الصويا.

✸ يمكنك وضع بضع حبات من السوداني يوميًا كوقاية لتآكل ماقولة العين.

➢٤- **الجنكة (Ginkgo)**: تساعد خلاصة الجنكة على المحافظة على تدفق الدم للشبكية وتحتوي أوراق الجنكة على المواد النشطة المضادة للتأكسد وأفضل طريقة للحصول على فائدة الجنكة هو استخدام الخلاصة المنقحة المحضرة بنسبة ٥٠ : ١ (أي أن ٥٠ رطل من الأوراق تمت معالجتها كيميائيًا لصنع رطل واحد من الخلاصة).

✸ يمكنك إضافة الأوراق لبعض الفواكه وتناولها، بحيث لا تزيد الجرعة على ٣٠٠ مجم يوميًا من الخلاصة.

✸ **ملحوظة**: إذ تسببت الجنكة في حدوث إسهال أو توتر فعليك بتقليل الجرعة.

➢٥- **القرنفل (Clove)**: يعتبر زيت القرنفل مضادًا قويًا للتأكسد، وأثبتت الأبحاث أنه يمنع تكسير حمض الدوكو ساهيكانويك (Docosahexaencis) في الشبكية وهذا مما يحفظ الإبصار في السن المتأخرة.

يضاف نقطة من الزيت لمسحوق العشب المضاد للتأكسد ويشرب منه ٤ أكواب يوميًا.

➢٦- **عنب الذئب (Wolf berry)**: وهو علاج تقليدي فعال في علاج مشاكل الإبصار وعدم وضوح الرؤية.

➢٧- **الجزر (Carrot)**: الجزر يحتوي على الكاروتينويرات (Corotenoides) وهي مواد تقي من أمراض العين جميعها حيث تحمي العين وتزيد من الدورة الدموية المفيدة للشبكية.

➢٨- **إكليل الجبل (Rosemary)**: وهو واحد من Hكثر الأعشاب احتواء المواد التي تحمي الخلايا من أضرار الشقوق الحرة التي تسبب التدمير وتآكل الماقولة.

الرمد الحبيبي (Tracama)

سؤال (12):

ما هو الرمد الحبيبي وما هي طرق علاجه بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

يعرف الرمد الحبيبي بال «التراكما». وهو مرض التهاب مزمن يصيب العين سببه ميكروب من فصيلة البكتريا المسماة (كلاميديا)، وأعراضه عبارة عن تورم على الجفون مع زيادة سمك الأغشية المبطنة للجفون والمغطية لمقلة العين وزيادة خشونتها، وتصبح العينان مصابتين ببقع حمراء دموية، كما يشعر المصاب بشيء مثل الأجسام الغريبة أو الرمال داخل عينه.

ولعلاج هذا المرض يمكن استخدام الأعشاب الطبية التالية:

البابونج (Chamomile): يطحن البابونج ويطبخ في ماء على نار هادئة حتى ينضج ثم يوضع في شاشة كضمادة على العين من الخارج.

- الشاي (Tea): يؤخذ تفل الشاي المر ويوضع في كيس من الشاش أو منديل من الورق ويوضع لمدة خمس دقائق عدة مرات يوميًا.

- البصل (Onion): يوضع عصير البصل بعد مزجه بعسل النحل الأبيض النقي (استخدم النوع الجيد) ملعقة من عصير البصل ونصف ملعقة عسل ويقطر بها قبل النوم.

شحاذ العين (البؤر الصديدية) (Sties)

سؤال (13):

ما هو سبب البؤر الصديدية بالعين وما هو علاجها؟

الجواب:

تعرف البؤر الصديدية بشحاذ العين وهي عدوى بكتيرية تسببها البكتريا العنقودية لحويصلات أهداب العين وتسبب هذه العدوى ظهور نتوء مليء بالصديد داخل جفن العين أو خارجه.

أما عن علاج ذلك بالأعشاب فيمكن عن طريق الأعشاب التالية:

١- البابونج (Chamomile): يستعمل البابونج بغلي أوراقه أو نقعها في ماء دافئ ثم وضعها ككمادات دافئة على العين.

٢- الردبكية (Echinacea): وهي تستخدم على نطاق واسع لعلاج العدوى، ويمكن استخدام الردبكية عن طريق الفم كمسحوق أو منقوع كما يمكن استخدامها ككمادات على العين.

٣- الختم الذهبي (Goldenseal): يحتوي على مادة البربرين **(Berberine)** التي تعمل كمادة الكلورامفينكول **(Chloronphinical)** المضاد الحيوي الواسع المجال والذي له تأثير فعال على البكتريا السبحية النوع الذي يسبب شحاذ العين.

٤- الزعتر (Thyme): يحتوي الزعتر على العديد من المركبات المطهرة الأخرى.

ويوضع منقوع الزعتر المركز على مكان شحاذ العين أو عن طريق قطعة قطن مبللة بالمنقوع المركز.

٥- الثوم (Garlic): الثوم يعمل كمضاد حيوي وهو مفيد في هذه العدوى البكتيرية لشحاذ العين.

٦- الفواكه والخضروات الطازجة: إن غنى الفواكه الطازجة والخضروات الموسمية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والمكملات الغذائية يجعلها مصدرًا للمناعة وكمقاومة لأي عدوى بكتيرية.

٧- البطاطس (Potato): يمكنك أن تقوم بتقطيع شرائح البطاطس (الشرائح الداخلية) ثم ضعها في قطعة من الشاش أو القماش النظيف، وضعها مكان البثور الصديدية، واستبدل بالشرائح القديمة شرائح جديدة مرتين أو ثلاث.

التهاب الملتحمة (Conjanctivitis)

سؤال (14):

ما هو مرض التهاب الملتحمة وكيف يمكن معالجته بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

هو مرض احمرار العين وهو التهاب يصيب باطن جفن العين وبياض العين.

أما العلاج فيمكن أن يستخدم فيه:

البصل (Onion): ضع ملعقة من عصير البصل مع ملعقة من عسل النحل الطبيعي وتقطر بها العين.

الشمر (Femmel): يغلى لتر من الماء مع ملعقة من الشمر، ويصفى ويقطر بها العين.

***ملحوظة:** لبن المرضعات له أثر فعال في علاج التهاب الملتحمة.

المياه البيضاء (Cataract)

سؤال (15):

أعاني من مياه بيضاء في عيني مما يسبب لي عتامة فما السبب في ذلك وكيف يمكن علاجها بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

سبب عتامة العين هي عملية الأكسدة والتي تنتج من تغير الأكسجين عالي الفعالية داخل الخلايا وتتزايد معدلات الإصابة به في مرض السكر والمدخنين والمعتادين على التداوي بالكورتيزون لفترات طويلة.

ومن الأعشاب الطبيعية لمعالجة هذه الحالة ما يلي:

۱۰٤۱- **عنب الأخراج** (Bilberry): المحتوي على مركبات الأنثوسيا نوزيرات التي تساعد على حدة الإبصار، وهناك أيضًا بعض النباتات الشبيهة بفاعليتها كعنب الأخراج مثل التوت الأزرق والعنبية والأولية، والتوت الشوكي والعنب والبرقوق والكريز.

➢٢- **النعناع البري** (Catrip): تناول كوب صباحًا ومساءً من مشروب النعناع البري المهدئ يقلل من احتمال الإصابة بالكتاركت أو ضبابية العين، وهو يشرب ساخنًا في الشتاء ومثلّجًا في الصيف.

➢٣- **إكليل الجبل** (Rosemary): يحتوي على أكثر من دستة من مضادات الأكسدة، ويحتوي على أربع مواد فعالة في مكافحة المياه البيضاء.

➢٤- **الجزر** (Carrot): الجزر به وفرة من مادة الكاروتينويرات (Carolencids) التي تفيد النظر كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

➢٥- **الجوز البرازيلي** (Brazil nut): وأكل ثمرة متوسطة الحجم من هذا الجوز يوميًا يساعد على الوقاية من الكتاركت.

➢٦- **البصل** (Onion): أظهرت الدراسات أنه يقي من المياه البيضاء خاصة في مرضى السكر، ويفضل سلق البصل بقشرة ثم نزع القشرة وتؤكل البصلة.

➢٧- **الرجلة** (Purslane): الرجلة غنية بفيتامينات: (ج)، (هـ) والكارتينويرات والجلوتاثيون، وبتناولك نصف كوب من الرجلة تستطيع الحصول على النسبة المطلوبة منه.

➢٨- **منقوع الكتاركت**: يوصى بغلي جالون من الماء ثم أضف إليه النعناع البري وإكليل الجبل وملعقة صغيرة من الزنجبيل والكركم، انقعه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشربه دافئًا بعصير الليمون محلى بالعسل.

➢٩- **الكركم** (Turmers): يحتوي الكركم على مضادات أكسدة بالإضافة إلى فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ) والكاروتينويرات، وهو يحمي العين من الشوارد والشقوق الحرة التي تؤدي إلى الكتاركت.

➢١٠- **الكسبر** (Capers): يحتوي الكسبر على مواد واقية من «السر» أو الكتاركت تسمى مثبطات مخفضات الألدوز، يوضع الكسبر في الأطعمة.

➢١١- **البابونج** (Chamomile): تغلى أوراق البابونج الجافة (ملعقة لكل كوب ماء مغلي)، وتشرب فهي من منشطات الجسم والدورة الدموية لإنتاج مضادات الأكسدة الطبيعية، كما أنه مشروب مهدئ ومفيد في حالات الشيخوخة التي تحدث لديها المياه البيضاء غالبًا.

المياه الزرقاء (Glucama)

🍎 سؤال (16):

ما هي أعراض المياه الزرقاء وما هو علاجها من الأعشاب الطبيعية؟

🍎 الجواب:

من أعراض المياه البيضاء تكون نقاط عمى في مجال الرؤية، وبالإضافة إلى نقاط العمى فهناك أعراض أخرى للمياه الزرقاء منها ضبابية العين وفقد الرؤية الطرفية وهالات حول الضوء وآلام في العين واحمرار بها.

ومن الأعشاب التي تسهم في علاجها ما يلي:

١- عطر النعناع (Oregano): حيث تستخدم ملعقتان من النبات المجفف المسحوق في صنع كوب من المشروب العشبي أو تضاف بضع قطرات من مستخلصة على كوب من العصير أو المشروب المفضل لديك.

٢- الفواكه والخضروات المحتوية على فيتامين (ج): مثل الليمون والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، وهناك من الفواكه أيضًا الكمثرى والفراولة والجوافة، ومن الخضروات الكرنب والجرجير والفلفل الروحي واللفت.

٣- عنب الأخراج (Bilberry): يستخدم هذا العشب بنطاق واسع في علاج علل وأمراض العين، يحتوي على مركبات الأنثوسياندسبيرات (Authocyamosides) التي تعوق تكسير فيتامين (ج).

٤- الأويسة (Cramberry): غالبًا ما تستخدم الأوسية مع عنب الأخراج لمحتواها من الساليسلات بجانب الأنثوسيانوسيرات التي تقوم بنفس الدور السابق.

٥- التوت الأزرق (Blue berry): تحتوي على الروسيانيرنات (opcs) وهي المادة التي لها دور في علاج المياه الزرقاء؛ كما أنها تحمي أعصاب العين وألياف الشبكية.

٦- الجابوراندي (Jaberandi): حيث تصنع قطرة من مستخلصه النباتي، والنقطة الواحدة تخفض ضغط العين في زمن قياسي أقل من عشر دقائق، ويستمر حتى يوم كامل.

لتهاب الحلق أو اللوزتين

سؤال (17):

ما العلاج المناسب لالتهابات اللوز؟

الجواب:

تغلي أزهار الختمية ملء ملعقة لكل كأس ماء لمدة دقيقتين، وتترك لتبرد، ثم يشرب مرتين في اليوم.

سؤال (18):

بماذا يُعالج التهاب الحلق أو اللوزتين؟

الجواب:

المريمية: يشرب شاي المريمية عدة مرات لتلطيف احتقان الزور. كما ينصح بعمل حمام بخار للوجه مضافًا إليه ملء فنجان من شاي المريمية إذ يساعد ذلك على تسليك الأنف والممرات الهوائية التي قد تسد بالإفرازات المخاطية. كما في حالة احتقان الزور المصاحب لنزلات البرد أو الأنفلونزا.

احتقان الزور (Sorthroat)

سؤال (19):

كثيرًا ما يعاني ابني من احتقان الزور والتهاب اللوزتين فما الأعشاب التي يمكن أن تعالجه من ذلك بعيدًا عن الأدوية التقليدية؟

الجواب:

من الأعشاب التي يمكن أن تساعد ابنك في التداوي من احتقان الزور واللوزتين:

١- عرق السوس (Licorice): تستخدم جذور عرق السوس الطازجة أو مسحوقها الجاف في نطاق واسع لعلاج التهابات الحلق واللوز والزور وارتشاحاتها واحتقانها.

٢- آذان الدب (Mullein): عشب مفيد له القدرة على إذابة البلغم اللزج

وطرده من الجهاز التنفسي مما يحد من أعراض التهاب الحلق واللوزتين المصاحب ببلغم أو سعال، يحتوي العشب على مواد تلطف الحلق المحتقن تستخدم أوراقه وزهوره في عمل مغلي عشبه.

سؤال (20):

أعاني من التهاب بالحنجرة ويكون ذلك مصحوبًا ببحة في الصوت وصعوبة في البلع وحمى طفيفة.. فما السبب في ذلك؟ وما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

يحدث التهاب في الحنجرة مع العدوى الفيروسية أو البكتيرية، أو الاستعمال الخاطئ والمبالغ فيه للصوت أو التدخين والكحوليات أو التعرض لمواد مهيجة أو الطقس شديد البرودة.

ومن الأعشاب التي تساعد في التداوي من التهاب الحنجرة ما يلي:

١- **الحبهان** (Cardaman): يحتوي الحبهان على مركب طارد لإفرازات الجهاز التنفسي وهو مهدئ للسعال ومسهل للبلع، كما أن به بعض المواد المضادة للالتهابات، وهو ملطف للقصبة الهوائية وللجهاز التنفسي، كما يساعد على عودة الصوت إلى طبيعته ويعالج بحته.

٢- **الزنجبيل** (Ginger): الزنجبيل مطهر للحلق مضاد للالتهاب، يصنع منه شراب عشبي بإضافة ملعقة من مسحوق الجذور إلى كوب ماء مغلي.

٣- **الفراسيون** (Horehound): يستخدم هذا العشب في علاج السعال ومشاكل الجهاز التنفسي وفي علاج التهاب الحنجرة وما يصاحبها من مشاكل الشعب الهوائية، ويمكنك وضع ملعقة صغيرة على فنجان من الماء المغلي وتحليته بالعرق سوس أو العسل النحل مع إضافة قطرات الليمون أو عرق الحلاوة.

٤- **آذان الدب** (Mullein): تساعد في تخفيف أعراض التهاب الحنجرة.

توضع ملعقتان من مسحوق العشب الجاف على كوب من الماء المغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

٥- **الراس** (Elecampane): يعتبر من المطهرات المفيدة في علاج التهاب الحنجرة والتهاب الشعب الهوائية.

تنقع أوراق الراسين من المساء إلى الصباح ثم تغلى في إناء مغطى ويشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

لسان الحمل (Plamtain): لسان الحمل له تأثير مضاد للبكتريا وآمن، وهو شراب ملطف وقابض للحلق. الجرعة المقترحة ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي صباحًا ومساءً.

الخبازيات (Mallaaus): تحتوي على ألياف جيلاتينية هي ميوسيلاج (Mucelage) ترطب الأغشية المخاطية وتحميها من الالتهابات والتهيجات وحمايتها أيضًا من البكتريا والميكروبات.

الحساسية الأنفية

يوصى بتناول العسل وشمع العسل ثلاثة أيام في الأسبوع ولعدة أسابيع قبل نوبات الحساسية التي كثيرًا ما تحدث مع تغير الفصول. احرص على تناول الثوم يوميًا وبعض الأطباء ينصح بتناول خلاصة الثوم بمعدل ٦ كبسولات يوميًا.

الأنف

التهاب الجيوب الأنفية (Sinusitis)

سؤال (21):

أعاني من التهاب الجيوب الأنفية.. فما السبب في ذلك وكيف يمكنني علاجها باستخدام الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

هناك سببان رئيسان لعدوى الجيوب الأنفية:

- أولهما: الإفراط في الأغذية الدهنية.
- والثاني: هو عدوى تصيب التجويف الأنفي وهي إما عدوى مباشرة، أو عدوى من جزء قريب مصاب بالتهاب كالأسنان أو الأذن أو الجهاز التنفسي العلوي.

ويمكنك تنقيط محلول الملح في كل أنف بمعدل نقطتين صباحًا ومساءً أو صنع

نصف ملعقة صغيرة من الملح مع فنجان واحد من شاي البانشا الدافئ وضع نقطة في كل أنف صباحًا ومساءً.

وأن تصنع من جذور اللوتس الطازجة عصيرًا، بلل بها قطعة قطنية واتركها على مدخل طاقة الأنف دون إحكام حتى تسمح بالتنفس من الأنف واتركها طوال الليل.

ومن المقترحات المفيدة أيضًا: غمر ملعقتين من الزعتر لمدة ربع ساعة في الماء المغلي ويؤخذ بالفم يخفف احتقان الجيوب الأنفية واحتقان الزور.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج الجيوب الأنفية ما يلي:

➢١- الثوم (Garlic) والبصل (onion): يمكن استخدام الثوم كتناوله بالفم أو عمل شُربة الخضار مع الإكثار من الثوم المقطع فيها مع شرائح البصل، ويمكن إضافة الزنجبيل إلى هذا النوع من الشُّربة.

➢٢- الختم الذهبي (Goldenseal): ويعتبر عشب الختم الذهبي هو أقوى علاج نباتي لحالات الالتهابات البكتريا الحادة وخاصة التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

➢٣- الردبكية (Echinacea): لها نشاط منبه للمناعة مما يسرع من عملية شفاء العدوى الفطرية والبكتيرية والفيروسية وهي تستخدم في كل أنواع العدوى والالتهابات.

➢٤- الجنكة (Ginkgo): ينصح به في جميع حالات التهابات الجهاز التنفسي؛ لأنه يساعد على تدفق الدم.

ومن الزيوت العطرية:

عطر النعناع (Oregano): وهو يصلح لعمل شاي ساخن ويستنشق أثناء تناوله، ويمكن استخدامه كغسول للأنف، كما يمكن إضافة قطرات منه إلى أي غسول أو إلى الطعام ومع تناوله يقوم بتأثيره.

شجرة الحمى (Eucalyptus): يتم دعك الجبهة وجانبي الرأس بزيتها الطيار، ويمكن وضع قطرات منها على الماء واستعماله كحمام، ولا تستخدم بالفم، ويمكن عصر أوراق نبات شجرة الحمى وعمل كمادات منها توضع في فتحتي الأنف ظاهريًا مع عدم إدخالها إلى الأنف.

زيت بذر السيسون وبذر الشمر: يتم استنشاق التركيزات العالية منها أكثر من مرة خلال ساعات النهار وقبل النوم.

انسداد الأنف

سؤال (22):

أحيانًا ما أتعرض لأمراض البرد والتهاب الأنف وانسدادها فما الوصفات الطبيعية التي يمكن اللجوء إليها لعلاجها؟

الجواب:

هناك عدد من المقترحات المفيدة لعلاج حالة انسداد الأنف ومنها:

* استخدام حمام أنفي بمحلول الملح وعسل النحل.
* استعمال مستنشق من عطر النعناع أو زيت بذر الينسون.
* استنشاق بخار زهر البابونج.
* ينقع الحبق والنعناع والينسون والبردقوش والزيزفون بمقادير متساوية، ويتم غليها ويستنشق بخارها المتصاعد.

نزيف الأنف (Epistaxis)

سؤال (23):

تعاني ابنتي من نزيف متكرر بالأنف فما سبب ذلك وما هي الوصفات والأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تستخدم في علاج ذلك؟

الجواب:

أسباب نزيف الأنف تتعدد وتشمل إصابة الأنف حتى وإن كانت إصابة ضعيفة كإدخال الإصبع في الأنف أو دخول جسم غريب أو جفاف الأغشية المخاطية أو وجود زوائد مخاطية، وهناك عقاقير تسبب نزيف الأنف كالاستعمال غير المنضبط للأسبرين والتعرض لكيماويات مهيجة.

ومن الأعشاب الطبيعية التي من الممكن أن تستخدم لعلاج نزيف الأنف:

➢١- **البصل (onion)**: يؤخذ قلب بصلة قدر ما يدخل في فتحة الأنف التي تنزف وتترك لحظات لوقف النزيف.

➢٢- **الليمون البنزهير**: توضع قطعة شاش مبللة بعصير الليمون البنزهير داخل الأنف.

ومن الوصفات المفيدة أيضًا للنزيف ما يلي:

الكمون مع الخل: حيث يطحن الكمون ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على فنجان ماء ويضاف عليه نصف ملعقة صغيرة من الخل ويستنشق به.

قشر البيض: ينظف قشر البيض جيدًا ثم يحمص على النار ويطحن كالبن ويستنشق منه صباحًا ومساءً.

الكرات: يعصر الكرات بعد فرمه في قطعة قماش، ويقطر ماؤه قدر ثلاث نقاط في فتحة الأنف التي تنزف.

الشخير (Snoring)

سؤال (24):

زوجي يعاني من الشخير أثناء النوم فما هي الأعشاب التي يمكن أن تسهم في الحد من ذلك؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تستطيع أن تحد من الشخير ما يلي:

➢١- **الثوم (Garlic)**: حيث تؤخذ فصوص الثوم قبل النوم حتى تخفف من مشاكل القنوات التنفسية.

➢٢- **آذان الدب (Mullin)**: عشب تحتوي زهوره على مواد ومكونات تساعد في تخفيف أعراض التهابات الجهاز التنفسي، وتعمل على إذابة البلغم اللزج وطرده من ممرات التنفس فيعالج مشاكل التنفس ويجعله سهلاً.

➢٣- **الفراسيون (Horehavnd)**: يستخدم هذا العشب في حل مشاكل السعال، والسعال هو أحد الأمراض التي تزيد من خطورة الشخير.

٤- **الإيفيدرا** (Ephedra): مزيل لاحتقان الأنف ومضاد لالتهابات الأغشية المخاطية له ويستخدم في حساسية الأنف وعلاج نزلات البرد والأنفلونزا.

٥- **عرق السوس** (Licorice): به مادة الجليسريزين الملطفة للأغشية في الأنف والحلق والقصبة الهوائية وحتى الشعب الهوائية.

الأذن
آلام الأذن (Earache)

سؤال (25):

أعاني من آلام الأذن وكثيرًا ما أقوم بعملية غسلها عند الطبيب لكنه سرعان ما يعاودني الألم.. فما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

من أسباب آلام الأذن لدى الأطفال وكبار السن، عدوى الأذن والتهاباتها وزيادة شمع الأذن وثقب طبلة الأذن، وأسباب ليس مصدرها الأذن كالتهابات الرقبة والرأس والتي تصل إلى الأذن.

ولعلاج آلام الأذن تستخدم الأعشاب التالية:

١- **الردبكية** (Echinacea): وذلك بتناول ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء دافئ يحلى بعرق السوس أو عسل النحل، يمكن إضافة نقطة من الصبغة على مشروب دافئ.

٢- **الثوم** (Garlic): يؤكل الثوم أو تقطر قطرات من زيته مباشرة داخل قناة الأذن ليعالج الفطريات والعدوى البكتيرية ويخفف من الألم بمجرد وضعه في الأذن.

٣- **العود الذهبي** (Goldenseal): توضع ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

٤- **آذان الدب** (Mullein): تعالج الارتشاح الناتج من الأغشية المخاطية (من خصائصها طرد البلغم)، وبذلك تمكن السوائل أو تجميعها في الأذن الوسطى كما أن زهورها لها خواص مسكنة للألم.

➢٥- النعناع الفلفلي (Peppermint): يحتوي على المنثول **(Menthal)** وهو من المطهرات وفي نفس الوقت له تأثير مسكن للألم فيعمل على تطهير الأذن من العدوى وتخفيف الألم المصاحب. يؤخذ كمشروب.

➢٦- البلقاء المتعاقبة (Tea Tree): زيت البلقاء المتعاقبة مطهر قوي وفعال، ولكنه مركز جدًا يمكن تخفيفه بأحد الزيوت النباتية لعمل قطرة زيتية للأذن، ولا يستخدم إذا كان هناك ثقب في الأذن أو التهاب بطبلة الأذن نفسها.

تقطر الأذن التي تسبب الألم بقطرة من زيت البلقاء المخففة بقطرتين من زيت نباتي.

طنين الأذن (Tinnitus)

سؤال (26):

أبي في السبعين من عمره ويعاني من طنين بالأذن.. فما السبب في ذلك؟ وكيف يمكن علاج ذلك بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

طنين الأذن هي حالة من الأزيز أو الهمهمة أو الرنين تسمع في الأذن على شكل ضوضاء، ومن أسبابها التقدم في السن والاستماع طويلاً إلى الأصوات العالية وضعف السمع وارتفاع ضغط الدم وضعف كفاءة الغدة الدرقية ومشاكل القلب والجهاز الدوري وإصابات الرأس والتهابات الأذن وشمع الأذن.

ومن الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تستخدم لعلاج طنين الأذن:

➢١- الجنكة (Ginkgo): مستخلصات الجنكة تستخدم في علاج أعراض الشيخوخة أساسًا كالدوار وفقدان الذاكرة ونقص الدورة الدموية، ويمكن شرب المشروب العشبي الناتج من غلي ملعقة صغيرة من العشب في كوب من الماء ثلاث مرات يوميًا.

➢٢- السمسم (Sesame): تطحن بذور السمسم وتسف أو تؤكل الحلاوة الطحينية الناتجة منها، كما أنها تعالج زغللة العين والدوخة المرتبطة غالبًا بطنين الأذن.

يمكن طحن السمسم على المخبوزات والعجائن.

➢٣- الكوهوش الأسود (Black Cohosh): يؤخذ في حالات الطنين لدى من يتعرضون للأصوات العالية لفترات طويلة (العاملون في المطارات والمصانع الصاخبة والموسيقيون).

➢٤- السبانخ (Spinash): نقص الزنك يسبب الطنين والسبانخ غنية بالزنك، فهي تعالج الطنين الناتج عن نقص الزنك أو الفيتامينات أو سوء التغذية.

➢٥- الخزامي (Lavender): زيت اللافندر (الخزامي) تقطر نقطة صغيرة مع مثلها من أي زيت نباتي في الأذن موضعيًا لزوال الطنين.

ومن الوصفات العشبية التي من الممكن أن تستخدم لبعض حالات أمراض الأذن:

✸ لثقل السمع:

تضاف ملعقة ملح على فنجان صغير من العسل، ويسخن المزيج في فنجان ماء يقطر منه في الأذن فإنه يذهب ثقل السمع.

✸ الصمم:

يؤخذ فنجان من زيت الزيتون على نار هادئة ويضاف إليه الشنراب وهو مفروم ويقلب على النار حتى يسود الشنراب، ثم يصفى ويقطر به في الأذنين صباحًا ومساءً.

✸ تقيح الأذن:

تضاف قطرات من زيت الزيتون إلى عصير البصل الطازج وتقطر في الأذن المتقيحة، ويمكن استبدال عصير البصل بالثوم.

مشاكل الشعر
سقوط الشعر (Hair loss)

سؤال (27):

أنا أم لثلاثة أطفال وجميعنا نعاني من مشكلة تساقط الشعر. فما السبب وراء ذلك وما هو العلاج العشبي لهذه المشكلة؟

الجواب:

هناك عدة أسباب لتساقط الشعر وتلعب الوراثة دورًا كبيرًا في سقوط الشعر وهناك أيضًا الضغوط العصبية والتوتر، وهناك الإصابات التي تصيب الشعر كالشد

والمزق أو اللف بطريقة مؤذية للفروة، وهناك بعض أمراض سوء التغذية أو العدوى الميكروبية أو الأمراض العضوية الباطنية أو بعض التغيرات الهرمونية مثل الحمل وسن اليأس والشيخوخة وأيضًا هناك بعض الأدوية مثل أدوية علاج السرطان.

وإليك عدد من الأعشاب الطبيعية التي تساعدك في الحد من ظاهرة تقصف الشعر بين أفراد أسرتك:

١- **الجنتيانا** (Gentian): إذ إن له تأثيرًا يؤدي إلى انتصاب بصيلات الشعر مما يؤدي إلى تماسكها وعدم تساقطها، ويغذي الشعر ويكسبه متانة.

٢- **البصل** (Onion): يحتوي البصل على مركب الكيرسيتن وهو مركب له قدرة كبيرة في تندية. . . .

٣- **الرشاد** (Cress): تستخدم زيوت حبوب الرشاد أو المستخلص النباتي من أعشابه الجافة موضعيًا في حالات تساقط الشعر.

٤- **الكزبرة** (Coriander): الكزبرة تحتوي على مواد قاتلة لبكتريا وطفيليات الشعر، يمكن استعمال زيت الكزبرة موضعيًا أو استعمال غسول من أوراقها الجافة.

٥- **الخبيزة** (Connntny nallan): تحتوي الخبازة على سائل ينز من أوراقها يسمى (ميوسيلاج) (Mucilage) هذا السائل يستخدم موضعيًا على فروة الرأس لعلاجها.

بالإضافة إلى الأعشاب السابقة هناك بعض الأعشاب التي تستعمل بنجاح كبير في علاج تساقط الشعر وعلى رأسها الصبار، وهناك أيضًا الجرجير، والحبة السوداء، والقرنفل، والحنا، والكافور، والشبت.

سؤال (28):

ما العلاج المناسب لتساقط الشعر؟ وهل له علاقة بالأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات؟

الجواب:

من المعروف أن الشعر جزء من جسم المرأة والرجل؛ إذ إنه نسيج، لذلك فإن الضعف العام أو الأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد عند البنات والسيدات تمثل أهم

المسببات. ولذلك علاج الأنيميا يكون عن طريق الخضروات، والتي تتمثل في طبق السلاطة اليومي، وهو أساسي بل ضروري لإمداد الجسم بالأملاح المعدنية والفيتامينات، وخاصة عند البنات والسيدات اللاتي يتعرضن لفقد دم الدورة الشهرية.

العلاج الموضعي:

- **أولاً:** يؤخذ ٢٠٠ جرام صبار بلدي ويقطع ويغلي في زيت زيتون.
- **ثانيًا:** بعد أن يبرد يدهن به يوم بعد يوم جذور الشعر.
- **ثالثًا:** يغسل بعد ساعة بالشامبو الطبيعي.

وهناك ثلاثة برامج لعلاج تساقط الشعر:

- **أولاً:** يعمل خليط من زيت الخروع وزيت الزيتون وعسل النحل بنسبة ٣: ٣: ١ ويمزج جيدًا، ويدهن به فروة الرأس، ويترك لمدة ساعة أو أكثر.
- **ثانيًا:** يؤخذ ١٠٠ جرام (أملج) مطحون، ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويوضع عليها كوب يغلي ويقلب جيدًا، ثم يصفى وتدلك به فروة الرأس مرتين في الأسبوع، ويترك لمدة ساعة أو أكثر ويغسل بالشامبو الطبيعي.
- **ثالثًا:** دهان الشعر بالحناء وزهر البابونج بنسب متساوية.

قشر الشعر (Dandruff)

سؤال (29):

أعاني من قشر الرأس وأخشى من العلاج الكيميائي فهل هناك وصفات طبيعية للتخلص منه؟

الجواب:

ينتج قشر الشعر في الأغلب من الالتهاب الدهني لفروة الرأس.

وهناك عدد من الأعشاب الطبيعية التي تفيد في حالات قشرة الرأس ومنها:

١- الأرقطيون (Burdock): تدليك فروة الرأس بزيت جذور الأرقطيون يمنع الالتهاب الدهني لفروة الرأس.

➢٢- بقلة الخطاطيف (Celandie): حيث يتم تخمير بقلة الخطاطيف لتصبح غسولاً عشبيًا للرأس، ولتحضير غسول الرأس يتم وضع ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم على ٦ أكواب من الماء، وسخّن المحلول مع التقليب حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم، ثم افرم ٤ أونصات من بقلة الخطاطيف الطازجة وأضفها إلى المحلول (يمكن استخدام نصف كوب من العشب الجاف إذا لم تتوفر البقلة الطازجة)، ويترك المحلول لمدة ساعتين، ثم قُم بغلي هذا المحلول ببطء لمدة ٢٠ دقيقة وتصفية الأجزاء النباتية، ثم قم بغلي المحلول ببطء حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوب ونصف ثم أضف ٨ أونصات من الجلسرين، واستمر في التسخين حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوبين ثم صفِّ الناتج وضعه في زجاجة وضعه في مكان بارد ويستخدم مرتين يوميًا كغسول للشعر.

➢٣- السنفيتون (Comfrey): حيث تضاف نقطتان من محلول السنفيتون إلى شامبو الأعشاب أو شامبو الشعر المفضل.

➢٤- خليط الزنجبيل (Ginger) والسمسم (Sesame): يتم الحصول على عصير الزنجبيل ببشر جذور النبات مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة من عصير الليمون ويتم دلك فروة الرأس بهذا الخليط ٣ مرات في الأسبوع.

➢٥- عرق السوس (Licorice): يمكنه تقليل الإفرازات الدهنية؛ وهو ما يؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس، حيث يضاف الخل إلى العشب الجاف ويستخدم كغسول للشعر.

➢٦- الخل مع عصير التفاح: قم بتدفئة الخل منفصلاً ثم دفئ عصير التفاح، وضع السائلين مباشرة على فروة الرأس الواحد تلو الآخر ثم ضع عليها بلسمًا (أو شامبو) تجاريًا.

➢٧- لسان الحمل (Plantain): يحتوي لسان الحمل على الألنتوين المادة المضادة للقشرة، ويمكن صنع نوع قوي من الشاي منه واستخدامه كغسول للشعر.

➢٨- البلقاء المتعاقبة (Teatree): يعمل على تطهير فروة الرأس وذلك بخلط قطرات من هذا النبات مع ملعقتين كبيرتين من الشامبو التجاري الجيد وتوضع على الرأس.

➢٩- شيح البابونج (Chamomile): يحتوي البابونج مادة تخترق جلد فروة الرأس لتعطيها الحيوية والصحة ويصنع من البابونج شراب عشبي أو ينقع ويستخدم كغسول للشعر.

أعشاب للعناية بالشعر

سؤال (30):

ما أعشاب العناية بالشعر؟

الجواب:

* الحناء: تستخدم الحناء لصباغة الشعر .. وعلاوة على ذلك فإن استخدمها يقاوم سقوط الشعر، ويطهر فروة الرأس من الجراثيم، ويقاوم ظهور قشر الشعر، ويخلص الشعر من الدهون الزائدة.

* الحصالبان: وهو يستخدم كعلاج لقشر الشعر فتضاف ملعقتان من النبات إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ويستخدم هذا المنقوع في شطف الشعر مع عمل تدليك لفروة الرأس.

* الشاي المغلي لإخفاء الشعر الشايب: يجهز فنجان من الشاي المغلي غليانًا شديدًا، وتذاب فيه ملعقة كبيرة من ملح الطعام، ويستخدم هذا الخليط في دهان الشعر من الجذور حتى الأطراف، أو في دهان خصلات الشعر المراد صبغها.. مع مراعاة أن يبقى على الشعر لمدة ٤٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء العادي.

* عصير الليمون: وهو يناسب البشرة الدهنية خاصة حيث يستخدم كمنظف لتخليص مسام الجلد من الدهون المترسبة بها وما يتجمع حولها من قاذورات .. كما أنه يمتاز بمفعول قابض للمسام، وبذلك يقلل من فرصة ترسيب الدهون الزائدة بمسام الجلد الدهني كما يفيد عصير الليمون في صفاء لون البشرة عمومًا وإخفاء النمش أو البقع. ويستخدم بدهان البشرة بطبقة رقيقة من العصير، تبقى لبضع دقائق حتى تجف، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

* عصير النعناع: لمقاومة ظهور حب الشباب والحد من انتشاره، تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة، ويستخدم العصير الناتج على قطنة في دهان البشرة .. مع تكرار ذلك يوميًا.

القمل (Lice)

سؤال (31):

تعاني ابنتي الصغيرة من قمل الرأس فكيف يمكن علاج ذلك خاصة أنني أخشى عليها من الأدوية الكيميائية؟

الجواب:

القمل حشرة تنتشر بشكل كبير بين الأطفال وبإمكانك التخلص منه بسهولة باستخدام الأعشاب الطبيعية ومنها:

١- **خليط النيم (Neam) والكركم (Turmeric)**: حيث يتم تحضير معجون من النيم والكركم بنسبة ٤ : ١ ويدهن الجسم كله ويترك ليجف.

٢- **قصب الطيب (Sweet Flog)**: يتم سحق الجذور وتصنع لصقة من المسحوق على المكان المصاب أو تفرك المناطق المصابة بالقمل بهذا المسحوق.

٣- **الصبار (Aloe)**: يحتوي الصبار على مادة البراويكسينيز (Brady Kinase) الذي يساعد في تخفيف الحكة الناتجة عن الصئبان والقمل في الرأس.

٤- **الأخدرية (Evening Primrose)**: ويتم وضع طبقة خفيفة من الزيت عل فروة الرأس مع التدليك وتركها طوال الليل وتغسل صباحًا.

٥- **البصل (Onion)**: يمكن استخراج عصير البصل الأبيض ووضعه على الرأس فهو قاتل للقمل ومرطب لجلد فروة الرأس.

سؤال (32):

يوجد بالأسواق خلطات من زيوت مختلفة، فهل تؤثر على تقصف الشعر؟

الجواب:

لا شك أن في الأسواق منتجات من زيوت مختلفة بعضها صالح وهو المستخلص الجيد، وبعضها ضار وهو المستخلص الذي أصابه الغش، ونحن عندما نتحدث عن خلطات الزيوت نقصد بها الخلطات الجيدة، وإليكم طريقتين لعلاج تقصف الشعر:

أولاً: يجب إزالة الأطراف المقصفة أولاً، ثم يدهن جذور الشعر وأطرافه

مساء من أحد الوصفات التالية:

➢١- يعمل خليط من زيت جرجير وزيت لوز حلو، وزيت جوز هند، وزيت خروع بنسب متساوية.

➢٢- يعمل خليط من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز بنسب متساوية، توضع بها ١٠ جرامات نرجس و١٠ جرامات قرع عسلي، و١٠ جرامات أوراق الصبار، ويغلى جيدًا ثم تصفى ويدهن بها جذور الشعر وأطرافه.

سؤال (33):

ما هي الأعشاب التي تحمي الشعر من التقصف؟

الجواب:

عليك بالوصفات التالية لحماية الشعر من التقصف:

✹ زيت الخروع يمزج بالخل ويدهن به الرأس.

✹ المواظبة على الزيوت المرطبة للشعر والمغذية له مثل زيت السمسم، وزيت النخيل أو زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت القرنفل.

سؤال (34):

بعض مصففي الشعر يقولون: إن الشكو الأكثر شيوعًا بين العملاء هي قشرة الشعر، ويتفق معهم في ذلك أطباء الأمراض الجلدية وإن اختلفت حدتها، وتصل بالبعض إلى خدش الرأس نتيجة الحكة بالأظافر، فما الحل؟

الجواب:

من المعروف أن فروة الرأس والشعر جزء هام في جسم الإنسان، وقد تضررت هذه المنطقة نتيجة استخدام كيماويات مختلفة، وقد تكون ضارة.

لذا ننصح باتباع الخطوات التالية لعلاج فروة الرأس:

أولاً: لا تتجاهل مشكلة قشرة الرأس أو تكتفي بالحك والخدش، فإن تجاهلك المشكلة يسمح للقشرة أن تتراكم على فروة رأسك.

ثانيًا: أكْثِرْ من غسيل شعرك بشامبو قطران، اغسله كل يوم إذا اقتضى الأمر كي يَسْهُل عليك التحكم في القشرة.

ثالثًا: اقض على القشرة بشامبو القطران للحالات التي يصعب علاجها:

اصنع رغوة من شامبو القطران على الشعر واتركها لمدة خمس أو عشر دقائق حتى تعطى فرصة لمفعول القطران أن يسري.

رابعًا: لا تستعمل شامبو القطران إذا كنت أشقر، لأنه يمكن أن يسبب بقعًا بنية على شعرك ذي اللون الفاتح.

خامسًا: اصنع رغوة بشامبو مضاد للقشرة مرتين على شعرك: اصنع الرغوة الأولى بمجرد دخولك تحت الدش؛ حتى يأخذ الشامبو وقتًا كافيًا ليسري تأثيره، واتركه على شعرك لحين الانتهاء من حمامك، اشطف شعرك جيدًا، وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف بعدها شعرك جيدًا، وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف بعدها شعرك جيدًا، وقم بعمل رغوة سريعة ثانية واشطف بعدها شعرك؛ فالمرة الثانية ستترك بعضًا من المادة الطبية الموجودة بالشامبو على فروة رأسك لتعمل حتى موعد حمامك القادم.

سادسًا: ارتدِ طاقية أثناء الحمام، فبعد وضع الشامبو على الشعر وعمل رغوة، ارتدِ طاقية فوق شعرك المبتل، واتركها لمدة ساعة، ثم اشطف شعرك بعدها كالعادة.

سابعًا: استخدم بعض الزعتر، فمن المعروف عن الزعتر أنه يتميز بخواص مطهرة تعمل على تخفيف قشرة الشعر، استخدمه لغسل شعرك بغلي ٤ ملاعق كبيرة مملوءة من الزعتر المجفف في نصف لتر ماء لمدة ١٠ دقائق، واستخرج منقوع الزعتر واتركه حتى يبرد، واسكب نصف مقدار الخليط على الشعر المبلل بعد غسله، مع الحرص على أن يغطي السائل فروة الرأس، وقم بتدليكه برفق ولا تشطف شعرك.

ثامنًا: ضع زيتًا على فروة الرأس، بالرغم من أن زيادة كمية الزيت الذي تفرزه فروة الرأس يمكن أن يسبب مشاكل، إلا أن استعمال حمام زيت دافئًا لفروة الرأس بين الحين والآخر يمكن أن يفكك قشور الرأس وينعمها: قم بتسخين بضع ملاعق من زيت الزيتون حتى يدفأ، ثم بلل شعرك وإلا سيغمر الزيت شعرك بدلاً من أن يصل لفروة الرأس، ثم ضع الزيت على فروة الرأس مباشرة باستخدام فرشاة أو قطعة من الصوف والقطن. واحرص على تقسيم شعرك بحيث تتمكن من الوصول لكل جزء من فروة الرأس. ارتدِ طاقية من البلاستيك واتركها لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اغسل شعرك بشامبو القشرة.

علاج قشرة الرأس:

أولاً: يؤخذ ٢٥ جرامًا من حسي البان و٢٥ جرامًا من عرق الحلاوة، وينقع في ٢٥٠ جرامًا سبرتو أبيض لمدة أسبوع، ثم يصفى ويدهن به الرأس يوميًا.

ثانيًا: توضع ملء ملعقة متوسطة من الخل في ماء شطف الشعر.

ثالثًا: يعمل خليط من خل التفاح والماء بنسبة ٢ : ١ وتدهن به فروة الرأس يوميًا.

سؤال (35):

يشكو العديد من الرجال والسيدات من ضعف وجفاف الشعر، نتيجة لممارستهم السباحة وكثرة غسل الشعر، بالإضافة إلى استخدام الصبغات وتموجات الشعر وتجعيده بأدوات كهربائية، فكيف يمكنهم استعادة رونقه من جديد؟

الجواب:

رأس الإنسان العادي بها مائة وخمسون ألف شعرة في المتوسط وجميعها متشابهة، فإذا كانت إحداها جافة تكون جميعها جافة، فيمكنك وقتها سماع كل المائة والخمسين ألف شعرة تقريبًا من عند نهاية أطرافهم المتقصفة وهم يصرخون «أنقذونا! أنقذونا!» ولإنقاذ الشعر في هذه الحالة يجب اتباع الآتي:

أولاً: استعمل الشامبو بحرص، غسل الشعر يوميًا بالشامبو، ولكن الشامبو لا يغسل الأتربة فقط، ولكنه أيضًا يزيل الزيوت الطبيعية التي يفرزها شعرك لحمايته، فإذا تعرض شعرك للجفاف الشديد بسبب استخدام الكثير من الشامبو فأعطه قسطًا من الراحة التي يحتاجها، وجرب أن تقلل عدد مرات غسله، واستعمل شامبو خفيفًا مكتوبًا عليه «للشعر الجاف أو التالف».

ثانيًا: استعمل بلسمًا للشعر حينما يصبح الشعر جافًا، فإن الطبقات الخارجية والتي تسمى القشيرات تتقشر من منتصف الجذع، ويقوم بلسم الشعر بلصق القشيرات في الجذع، ويترك مادة لينة على الشعر ويقي من الكهرباء الإستاتيكية والتي تسبب تجعد الشعر.

ثالثًا: أكثر من المايونيز، فهو يعد بلسمًا ممتازًا، وينصح بأن تضع أية مادة لزجة زيتية بيضاء على شعرك لمدة تتراوح من خمس دقائق إلى ساعة قبل كل غسلة.

رابعًا: قص الأطراف المتقصفة: عادة ما يكون أكثر الأجزاء المعرضة للتلف من الشعر هو نهايته، قص الأطراف المتقصفة مرة كل ستة أسابيع.

خامسًا: صفف شعرك دون استخدام الحرارة: إن الحرارة هي التي تجعل الصحراء قاحلة، وهي أيضًا تجعل شعرك جافًا. إن اثنين من أكثر مصادر الحرارة شدة هي مكواة تجعيد الشعر، وأداة تجعيد الشعر الكهربائية.

سادسًا: احمي شعرك من عناصر الطبيعة الضارة: قد تسبب الرياح الشديدة تقصف الشعر مثلما تتنسل قطعة قماش، كما تضر أشعة الشمس ضررًا بالغًا.

سابعًا: لا تسبح دون غطاء للرأس: إن الكلور يعتبر أكثر الأشياء إتلافًا للشعر، لذا احرص على ارتداء كاب من المطاط كجزء من زي السباحة المعتاد. وللمزيد من الحماية ادهن شعرك قبل السباحة بقليل من زيت الزيتون.

ثامنًا: ضع البيرة على شعرك: تعد البيرة سائلاً رائعًا يحافظ على الشعر كما يعطيه لمعانًا ومظهرًا صحيًا، حتى وإن كان شعرك جافًا. والطريقة هي: أن ترش البيرة على شعرك باستخدام زجاجة بها رشاش، وذلك بعد غسل الشعر، ثم تجفيفه بالمنشفة.

تاسعًا: هناك طريقة أخرى تسمى «الخليط الاستوائي الموضعي» ويستخدمها مصففو شعر نجوم هوليوود، وهي عبارة عن سحق الموز القديم الأسود والمتعفن مع الأفوكادو الطري، هذه الطريقة بها الكثير من العناصر الغذائية، فهي تغذي الشعر وتقويه، ويترك هذا الخليط الاستوائي على الشعر لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل.

سؤال (36):

الشعر المجعد يمثل مشكلة كبيرة تؤرق صاحبه؛ حيث لا يستطيع تصفيفه بالطريقة التي تمكنه من إبراز جماله .. كيف يمكن التغلب على هذه المشكلة؟

الجواب:

للتغلب على هذه المشكلة تقوم باتباع ما يلي:

أولاً: يدهن الشعر يوميًا بنسب متساوية بعد خلطها جيدًا، وهي زيت الخروع وزيت اللوز وزيت جوز الهند.

ثانيًا: يخلط زيت الذرة مع زيت السمسم بنسب متساوية، ويدهن به الشعر

يوميًا.

ثالثًا: يؤخذ ٢٥ جرامًا أملج مطحون، ويعجن بـ ٥٠ سم من زيت السمسم، ويدهن به الشعر جيدًا ويترك لمدة طويلة حوالي ساعتين، ويغسل بالشامبو الطبيعي.

سؤال (37):

أنا فتاة غير محجبة لذا فمظهر شعري ونعومته أمر يهمني بشكل كبير، واستخدمت من أجل ذلك الكثير من الأدوية والشمبوهات لكن نفعها كان لا يدوم فما هو الحل الطبيعي لتنعيم الشعر؟

الجواب:

الوصفات التالية تمكنك من تنعيم شعرك:

* ينقع المردقوش (النبات طيب الرائحة) في خل مخفف، ويدهن به الرأس فهو يجعل الشعر كالحرير.

* تؤخذ فنجان حنة وفنجان من زيت الزيتون، ويعجن الجميع مع زيت جوز الهند ويدهن به الرأس.

* يؤخذ نبات (قرة العين)، ويعصر ويمزج بخل ويدهن به الرأس يوميًا.

وصفات عشبية للشعر

سؤال (38):

شعري قصير وبطيء النمو فكيف يمكن تطويله بشكل آمن؟

الجواب:

هناك عدد من الوصفات الطبيعية التي يمكن الاستفادة منها في إطالة الشعر:

* يطحن الترمس وينقع في ماء من الصباح حتى المساء ثم يغسل به مساء، ولا يجفف الشعر حتى الصباح ثم يغسل بماء دافئ.

* يجفف ورق اليوكالتبوس، ثم يطحن وينقع في الماء الساخن ويغسل به الشعر.

✱ ملحوظة: اليوكالتبوس هو الكافور.

✱ يمزج زيت القرنفل وعصير شوشة الذرة الشامي ويمزج بخل مخفف ويدهن به صباحًا ومساءً فروة الرأس، مع استخدام زيت السمسم وزيت الزيتون.

✱ يؤخذ زيت النخيل مع زيت الخردل بمقادير متساوية، ويوضع عليها ملعقة من القرفة وملعقة من لبان الذكر (لكل لتر من الزيتين)، ثم يضاف إليهم بعد المزج الجيد زيت الكهرمان، ويوضع في الشمس لمدة يوم كامل، ويستعمل لدهان الشعر فهو يطيله وينعمه أيضًا.

✱ يضرب الجرجير بالخلاط مع فصوص الثوم، ويدهن به مساء، يغسل في الصباح وتدلك الرأس بزيت السمسم وتترك طول النهار لمدة أسبوع.

عدوى الشعر الفطرية
(Fungal infection of the hair)

سؤال (39):

ما هي الأعشاب الطبيعية للوقاية ضد الأمراض الفطرية التي تسبب مشاكل الشعر؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في وقاية الشعر من الأمراض الفطرية ما يلي:

الثوم (Garlic): حيث يمكن فرم الثوم واستخدام قطعة من القماش لتصفيها وتضعها على فروة الرأس.

عرق السوس (Licorice): لتكوين مستخلص من عرق السوس يمكن سحق جذور العرق سوس واستخدام عشرة ملاعق لكل كوب ماء، ويغلي قدر نصف الساعة ثم يصفى ويوضع على فروة الرأس.

البابونج (Chamomile): يستخدم البابونج داخليًا وخارجيًا، يشرب المشروب العشبي الدافئ من البابونج المحلي بعسل النحل أو عرق السوس، ويصنع من أوراقه الجافة غسول بغلي ٥ ملاعق مع فنجان من الماء وغسل الشعر به صباحًا ومساءً.

إكزيما الشعر (Hair eczema)

سؤال (40):

هل يصاب الشعر بالإكزيما وإذا حدث ذلك فما هي أعراضها وما هو علاجها من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

نعم يصاب الشعر بالإكزيما وتكون شبيهة لنوع من الحساسية ومن أعراضها التهاب جلد فروة الرأس المصحوبة بفقاقيع صغيرة وقشور جلدية، وقد يصيب الإنسان بحكة، وتتحول للون الأحمر وقد ينزف منها الدم.

ولعلاج إكزيما الشعر تستخدم الأعشاب التالية:

١- الصبار (Aloe): يستخدم (جل الصبار) الناتج عن شق أعواده وأوراقه واستخراجه في علاج الإكزيما حين يحتوي على مواد فعالة في هذا المجال مثل الإسيمانان والانتراكينونات، كما أنه به الماغنسيوم وهو من مغذيات الشعر.

٢- الياسمين (Jasmine): يحتوي زيت الياسمين على مادة البرزموكريتين (Bromocrptine) وهي مادة مؤثرة موضعيًا ضد إكزيما الشعر.

٣- البصل (Onion): يستعمل عصير البصل الناتج من عصير البصل الطازج موضعيًا على فروة الرأس كما يستعمل زيت بذور البصل أيضًا.

مشيب الشعر

سؤال (41):

يتقدم بي السن العام تلو الآخر وتظهر على شعري علامات المشيب.. فكيف يمكنني علاج ذلك بعيدًا عن الصبغات المليئة بالمواد الكيميائية المهلكة للشعر؟

الجواب:

مشيب الرأس مشكلة يمكن علاجها من خلال بعض الأعشاب الطبيعية ذات النتائج المفيدة في تلافي أو علاج مشيب الشعر ومنها:

١- الزنجبيل (Ginger): الزنجبيل يستعمل بصورته، كجذور مجففة في عمل

مشروب عشبي مغذٍ للشعر ومانع للمشيب، أو تقطع جذوره الطازجة ويصنع منها لبخة أو كمّادة توضع على مكان الشيب.

٢- **الحناء (Henna)**: وتستخدم صبغاتها المتعددة الألوان في علاج وتفادي مشيب الشعر، ويصنع منها غسول مركز يوضع على الرأس من المساء حتى الصباح.

٣- **زيت الزيتون وزيت السمسم**: ولقد استخدمت هذه الزيوت في تنعيم الشعر وتطويله وحمايته من التقصف والتساقط وغيرها من أمراض الشعر التي تمنع نموه أو تؤدي....

* أيضًا الزيوت النباتية للقرنفل والسمسم في مزيج من الخل.
* خليط الثوم المفروم مع الجرجير وزيت الخردل.
* تحرق الحبة السوداء وتعجن بزيت النخيل.
* تغلي أوراق الكافور ويضاف إليها زيت الياسمين أو الزيتون.

الحكـــاك (الهرش)

سؤال (42):

بماذا يُقضى على قمل الشعر؟

الجواب:

اليـنسون: وُجد أن زيت اليـنسون له مفعول يقضي على قمل الشعر وكذلك بعض أنواع الحشرات الأخرى. ويستخدم بوضعه مباشرة على مناطق الإصابة.

* **بذور القرع العسلي**: لعلاج الحكة عند منطقة فتحة الشرج، والتي تشير عادة إلى الإصابة بالديدان الدبوسية (ديدان طفيلية دقيقة يتعرض الأطفال خاصة للإصابة بها) ينصح بتناول كمية من بذور القرع العسلي يوميًا. وذلك بتدفئة البذور على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يسهل إزالة القشور عنها قبل تناولها.

إزالة الشعر

سؤال (43):

في رأيك ما الطريقة المثالية والمناسبة لإزالة الشعر نهائيًا؟

الجواب:

يوجد في هذا الشأن طريقتان:

الطريقة الأولى هي: بعد نزع الشعر يضمد ببذر السَّيْكَران مطحونًا.

الطريقة الثانية هي: يطحن نبات السعد وبذر السيكران بمقادير متساوية، ويطبخ في ماء حتى يصبح كالطحينة، ويدهن به بعد إزالة الشعر، ويترك من المساء للصباح أو لمدة ست ساعات ويكرر.

سؤال (٤٤):

هل هناك علاقة بين التغذية وصحة الجلد؟

الجواب:

نعم هناك علاقة وثيقة بين التغذية الجيدة وبين صحة الجلد؛ فالجلد ليس كساء لا يتغير، وهو يقوم بتجديد نفسه كل فترة، ولذا يحتاج الجلد إلى غذاء دائم وجيد حتى يكتسب الجلد حيويته ونضارته. وفيتامين (أ) يمده بالعناصر المساعدة على التجديد.

مشاكل البشرة

تشـــقق الشفـــــاة

سؤال (45):

من المشاكل التي يحملها لنا الشتاء كل عام هي مشكلة تشقق الشفاة والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى درجة تمنعنا حتى من الكلام أو الابتسام، وقد تتشقق بدرجة تدفع بالدم إليها والنزول منها بغزارة .. فكيف يمكن علاج تشققات الشفاة المؤلمة؟

الجواب:

تشقق الشفتين يعطي الابتسام شكلاً مختلفًا. حينما تكون شفتاك ملتهبة وحمراء ومتشققة فإن أي ابتسامة يمكن أن تزيد التشققات سوءًا.

النصائح:

⊂ **أولاً**: جرب زيت النخيل أو البلسم: إن أفضل علاج لتشقق الشفاه هو تجنب الطقس البارد والجاف الذي يسبب جفاف الشفتين والتشققات، ولأن اللجوء لعناصر الطبيعة يعتبر أمرًا غير عملي لأغلب الناس، غطي شفتيك بطبقة من بلسم الشفاه قبل أن تتعرض للهواء الطلق.

⊂ **ثانيًا**: استعمل كريمًا واقيًا من أشعة الشمس.

⊂ **ثالثًا**: ضعي أحمر شفاه، فإن أحمر الشفاه الذي يحتوي على أي أنواع الكريمات يعمل على تلطيف الشفتين اللتين تعانيان من التشققات.

⊂ **رابعًا**: استعمل المراهم التي تلطف الشفاه وتعمل على التئامها.

⊂ **خامسًا**: احرص على ألا يكون عندك نقص في فيتامين «ب».

⊂ سادسًا: تناول الكثير من السوائل: إن تناول السوائل بكثرة في فصل الشتاء يرطب شفتيك من داخل جسمك، فينصح بتناول كوب من الماء كل بضع ساعات.

⊂ **سابعًا**: امتنع عن لعق شفتيك.

⊂ **ثامنًا**: حاول الاستغناء عن معجون الأسنان: إن الحساسية ضد النكهات الموجودة بمعجون الأسنان والحلويات واللبان وغسول الفم يمكن أن تصيب البعض بتشقق الشفتين.

⊂ **تاسعًا**: جرب الزنك، بعض الناس معتادون على أن يسيل أثناء النوم مما يسبب جفاف الشفتين أو يزيد التشققات الموجودة من قبل، إذا كنت تعاني من هذه المشكلة يمكنك أن تدهن مرهم أوكسيد الزنك كل ليلة قبل النوم؛ لأنه يعمل كعازل يحمي الشفاه.

سؤال (46):

مع دخول فصل الشتاء وبرودة الجو وجفاف البشرة .. تشقق الشفاه في بعض الأحيان، فكيف يمكن ترطيب البشرة وعلاجها؟

الجواب:

لترطيب الشفاه وعلاج تشققاتها يمكن دهان الشفاه بثلاث طرق، هي:

أولاً: تحل المستكي في دهن الورد بنسبة ٥ : ١ على نار هادئة، ويدهن منه بعد الأكل مع ترك الشفاه بلا مسح ولا غسل.

ثانيًا: يدهن بزيت اللوز الحلو.

ثالثًا: يؤخذ من زيت بنفسج ٥ جرامات و٧ جرامات زيت لوز و٣ جرامات زيت ورد، وتمزج جيدًا ويدهن منه.

رابعًا: تدهن الشفاه بزيت لوز حلو عدة مرات في اليوم، مع الإكثار من الأطعمة الغنية بفيتامين «C» كالبرتقال والجزر والليمون.

خامسًا: تغلى الحلبة، وتغسل الشفاه بهذا المغلي عدة مرات في اليوم، ثم تدهن بعدها بأي دهان من الدهانات السابقة.

سؤال (47):

الشتاء هو أعدى أعداء البشرة، فهو يسبب لها الجفاف والتشقق، وكما أنه من الممكن أن يصيب الجلد بالحكة .. فهل ما نصاب به من جفاف للبشرة ناتج عن فقدان البشرة للمياه .. وكيف يمكن الحصول على بشرة ناعمة دائمًا في فصل الشتاء وغيره؟

الجواب:

إن الجفاف ينتج عن فقدان البشرة للماء وليس للزيت، ضع الفكرة في ذهنك وأنت تقرأ هذا الفصل، وأنت تقوم بأعمالك اليومية في هذا الشتاء، وسوف تشكرك بشرتك على ذلك.

أولاً: لا تكثر من شرب الماء لتجنب الجفاف: توصي العديد من كتب الجمال ومحلات الموضة بتناول ما لا يقل عن سبعة أو ثمانية أكواب من الماء كل يوم؛ وذلك للحفاظ على الرطوبة داخل البشرة والوقاية من الجفاف، لا تصدق هذا الكلام.

ثانيًا: ضع الماء على المكان الذي تحتاجه: أفضل طريق لتشبع البشرة بالماء هي غمرها في الماء. وينصح بغمس البشرة لمدة خمس عشرة دقيقة في ماء فاتر، وليس في ماء ساخن.

ثالثًا: ادهن البشرة بكريم مرطب: اتبع أي حمام بدهان البشرة بكريم

مرطب، فعادة ما تتبخر الرطوبة التي تشربتها البشرة أثناء الحمام. إذا كنت تكثر من الاستحمام، فإن الكريم المرطب يصبح ذا أهمية مزدوجة بالنسبة لك؛ فالكريم المرطب يحافظ على الماء داخل البشرة.

رابعًا: جفف بشرتك قليلاً حتى تصبح رطبة. إن وضع الكريم المرطب على البشرة بعد الحمام مباشرة يؤتي بنتائج فعالة أكثر من وضعه على البشرة وهي جافة، هذا لا يعني أن تشرع بعد الحمام أو الدش وبشرتك مبللة بوضع السائل المرطب مباشرة، بل إن استخدام المنشفة سوف يحقق لك ذلك الجفاف الذي تريده قبل وضع السائل المرطب.

خامسًا: لست مضطرًا لاستعمال الكريمات الموجودة في الإعلانات. لا شيء يضاهي الهلام النطفي أو الزيت المعدني كمرطب للبشرة. ففي الحقيقة أن أي زيت نباتي (زيت عباد الشمس، زيت الفول السوداني) أو زيت مهدرج يمكن أن يستعمله كل من يتحمل الإحساس به على بشرته لعلاج البشرة الجافة وحكة الشتاء.

سادسًا: استخدم الشوفان لعلاج جفاف البشرة: يرى بعض الباحثين أن اكتشاف تأثير الشوفان كملطف للبشرة تم منذ ما يقرب من ٤٠٠٠ عام، ولا يزال كثير من الناس يكتشفون مفعوله حتى يومنا هذا. يمكن للشوفان أن يكون ذا تأثير ملطف عند استعماله (أفينو) في حوض الاستحمام المليء بالماء الفاتر، ويُقصد بكلمة «معلق» أن الشوفان تم طحنه حتى صار مسحوقًا ناعمًا تتعلق ذراته في الماء.

سابعًا: اختر أنواع الصابون التي تحتوي على كمية عالية من الدهون. تحتوي معظم أنواع الصابون على مادة قلوية. وتعد هذه المادة القلوية فعالة جدًا في تنظيف البشرة، إلا أنها تسبب هياجًا للبشرة الجافة، ويوصى الأشخاص الذين يعانون من جفاف البشرة أن يتجنبوا أنواع الصابون التي تحتوي على «مواد منظفة» قوية، ويستبدلوها بأنواع غنية بالدهون. وتحتوي أنواع الصابون الغنية بالدهون على كميات وفيرة من المواد الدهنية -الكريم وزبد الكاكاو وزيت جوز الهند أو اللانولين- التي تتم إضافتها أثناء صناعة الصابون.

ثامنًا: لا تكثر من استخدام الصابون. لا يوجد أي مفعول علاجي للصابون، فالمجتمع الغربي تحول إلى مجتمع مفرط في الاغتسال ومفرط في التعطر، ويعد ذلك خطرًا. ونحن نواجه مشاكل كثيرة في استخدام الصابون أكثر من

التي نقابلها عند قلة استخدامه. لذا ينصح إذا لم تكن بشرتك متسخة فلا تغسلها.

تاسعًا: استعن بمنظم الرطوبة: يكمن جزء من مشكلة جفاف البشرة والحكة في حرارة التدفئة والجفاف أثناء فصل الشتاء، ويمكن للهواء الساخن أن يقلل مستوى الرطوبة في منزلك إلى ١٠% بينما تعد نسبة ٣٠% إلى ٤٠% هي أقرب للنسبة المثالية للحفاظ على الرطوبة داخل بشرتك، ولهذا السبب يوصي الخبراء جميعهم باستخدام منظمات الرطوبة أثناء شهور الشتاء الجاف ولكن بحرص.

عاشرًا: قد يفيد ترك باب الحمام مفتوحًا أثناء الاستحمام؛ لأن كل نسبة قليلة من الرطوبة تفيد . . فعندما تقوم بتشغيل السخان في الشتاء، فإنك تقوم بالفعل بسحب الرطوبة من الهواء.

حادي عشر: الاحتفاظ ببرودة الجو يعد أحد الطرق الفعالة والسهلة لعلاج حكة الشتاء؛ وذلك بأن تقوم بغلق منظم الحرارة.

سؤال (48):

في كثير من الأحيان قد تصاب جلودنا بالتشققات نتيجة للاحتكاك سواء من الملابس أو من احتكاك أعضائنا . . فكيف يمكن تجنب هذا الاحتكاك الذي قد يسبب تشققًا للجلد؟

الجواب:

حينما يحتك شيء ما بجسدك ويترك أثرًا، فهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتباعها:

أولاً: احرص على ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية.

ثانيًا: اغسل الملابس قبل الاستعمال.

ثالثًا: قم بتغطية الأماكن الأكثر عرضة للإصابة بالاحتكاك.

رابعًا: احرص على ارتداء ملابس رياضية ضيقة.

خامسًا: ارتدِ الملابس القطنية أولاً قبل أي ملابس مصنوعة من مادة أخرى؛ لكي تحجب تأثيرها عن جلدك.

سادسًا: تخلص من الملابس الخشنة.

سابعًا: دلك جسمك بمادة دهنية؛ أي تدلك المنطقة التي بين فخذيك،

وحول أصابع قدميك وأسفل ذراعيك، أو أي مكان يتعرض للتشقق بسبب الاحتكاك بهلام نطفي؛ لأنه سيجعل الجلد ينزلق عند الاحتكاك ببعضه.

ثامنًا: استخدم البودرة؛ فهي علاج قديم لتشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك.

تاسعًا: اربط المكان المصاب بالتشقق بضمادة: فقط عليك ربط مكان الاحتكاك بضمادة لاصقة.

عاشرًا: غيِّرْ نوع الرياضة التي تمارسها: إن ممارسي الرياضة أصحاب الوزن الزائد قد يعانون من مشكلة تشقق الجلد الناتج عن الاحتكاك بشكل مستمر إلى أن يقللوا وزنهم، ولذلك عليك بتغيير نوع الرياضة التي تمارسها حتى يلتئم جلدك.

سؤال (49):

الكثير من العادات السيئة والخاطئة والاستعمال المتكرر للمنظفات وتعرض اليد للشمس وللمياه لفترات طويلة يؤثر على نضارتها ونعومتها، فما الطرق السليمة لاستعادة الأيدي الناعمة وعودتها لسابق عهدها .. وما طرق الوقاية بتجنب تشويه اليد؟

الجواب:

أولاً: الخطوة الأساسية لعلاج تشقق الأيدي هي تجنب المياه مهما كانت الأسباب.

ثانيًا: اغسل باطن اليد: إذا اضطررت لغسيل يديك كثيرًا حاول غسل راحة اليد فقط.

ثالثًا: استعمل السائل المنظف للبشرة بدلاً من استخدام الصابون: اغسل يديك بمنظف خاص للبشرة خال من الزيوت.

رابعًا: استكمالاً للعلاج الخالي من الصابون، ينصح بغسل الأيدي بزيت الاستحمام.

خامسًا: ضع بعض الكريمات أو المراهم الموضعية: استعمل أي نوع من أنواع الكريمات المرطبة الموضعية في كل مرة تغسل فيها يديك وقبل النوم.

وللوقاية من تشقق الأيدي وجفافها:

⬅ أولاً: ابتعد عن المياه الساخنة والمذيبة والمنظفات التي تستعمل في تنظيف المنزل.

⬅ ثانيًا: تجنب استعمال الصابون؛ لأن تشقق الأيدي يحدث حينما يجف الزيت الطبيعي الموجود بالبشرة، فينبغي عليك ألا تستخدم صابونًا قلويًا أو قويًا؛ بل أفضل لك أن تستخدم صابونًا معتدل القلوية، ويفضل أن يحتوي على قدر قليل من الكريم.

⬅ ثالثًا: حافظ على أن تكون نسبة رطوبة الهواء مناسبة.

⬅ رابعًا: احرص على تدليك يديك باستخدام الكريم المرطب صباحًا ومساءً.

⬅ خامسًا: احرص على تنشيف يديك بالمنشفة.

⬅ سادسًا: اغمر يديك في الماء، رغم أنه يتعين عليك بشكل عام أن تحافظ على يديك بعيدًا عن الماء، إلا أنه أحيانًا يكون العلاج عن طريق غمر الأيدي في الماء على فترات منتظمة.

⬅ سابعًا: ضع طبقتين من الكريم بما يسمى بالطريقة المزدوجة: ضع طبقة رقيقة جدًا من المرطب ودعها تتشرب لبضع دقائق، ثم ضع طبقة أخرى، فهاتان الطبقتان الرقيقتان تؤديان إلى نتيجة أفضل بكثير من طبقة سميكة واحدة.

⬅ ثامنًا: جرب زيت الليمون لتنعيم وتلطيف الأيدي الملتهبة: اخلط بضع قطرات من الجلسرين مع بضع قطرات من زيت الليمون.

⬅ تاسعًا: ارتدِ القفازات للقضاء على التشققات: يمكن للكثير من الأشياء الموجودة بمنزلك أن تصيبك بتشقق الأيدي دون أن تدري. عليك بارتداء قفازات بيضاء مصنوعة من القطن عند القيام بأي عمل جاف.

سؤال (٥٠):

تتسبب الحكة المستمرة للجلد إلى تشويه مظهر الجلد .. فكيف يمكن التخلص من الحكة؟

الجواب:

⬅ أولاً: لعلاج الحكة تضاف مقادير متساوية من الشعير والعرقسوس والعِنَّاب بمقادير وتؤخذ ملعقة من المخلوط، ويضاف إليها كوب ماء مغلي، وتصفى وتشرب

صباحًا ومساءً.

- **ثانيًا**: يدهن مكان الحكة بعصير خيار.
- **ثالثًا**: توضع أوراق الكرنب المبشورة على مكان الحكة لمدة نصف ساعة.
- **رابعًا**: يدهن مكان الحكة بزيت اللوز الحلو من ٣- ٥ يوميًا.

سؤال (51):

كثير من الفتيات يعانين من مشكلة وجود الكَلَف بالوجه نتيجة التعرض لأشعة الشمس، وفي بعض الأحيان لا تُحدث الكريمات أي نتيجة .. فكيف يمكن التخلص من تلك المشكلة المؤرقة بطريقة طبيعية؟

الجواب:

- **أولاً**: يتم علاج الكلف عن طريق عجن ٥ جرامات كركم مع ٥٠ جرامًا عسل نحل، ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً، ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ.
- **ثانيًا**: يخلط مقدار متساوٍ من زيت اللوز الحلو وزيت اللوز المر، ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً.
- **ثالثًا**: يؤخذ مفروم ورق العنب، ويدهن به مع تدليك كل الوجه.
- **رابعًا**: تدق بذور الخروع، ويدلك بها مكان الكلف.

سؤال (52):

ظهور النمش بالوجه والجسم، هل هو مشكلة بلا حل .. أم أن العلاج بالأعشاب قد وجد لها حلًا؟

الجواب:

توجد ثلاث طرق فعالة جدًا جدًا لعلاج النمش، وهي كالآتي:

الطريقة الأولى: وفيها توضع مقادير متساوية من بذور الكتان واللوز، وتطحن وتعجن بالخل، ويدهن بها النمش.

الطريقة الثانية: وفيها يؤخذ اللبن من فروع التين، وتعجن بدقيق الشعير، ويدهن بها مكان النمش، وهو فعال جدًا.

الطريقة الثالثة: وفيها يخلط البصل المفروم مع الخل، ويدهن به النمش يوميًا.

سؤال (53):

يشتكي بعض الناس من ظهور بقع سوداء في البشرة بعد وضع الكريمات ومواد معطرة على الجلد، والتعرض بعدها للشمس مباشرة .. فكيف يمكن التغلب على تلك البقع؟

الجواب:

للقضاء على البقع السوداء في البشرة يمكن استعمال ثلاث طرق:

أولاً: يدهن مكان السواد بزيت جنين القمح صباحًا ومساءً.

ثانيًا: يؤخذ ٥ جرامات صيني مطحون، ويخلط مع عسل نحل، ويعمل منه ماسك (قناع) لمدة نصف ساعة يوميًا.

ثالثًا: يدهن المكان بزيت الزيتون المخلوط به زيت اللوز بنسبة ١ : ٢ .

سؤال (54):

مع تقدم السن يترك الزمن آثاره على الوجه، مما يسبب مشكلة تؤرق الكثيرين وخاصة النساء .. فكيف يمكن الحصول على وجه خال من التجاعيد؟

الجواب:

لعلاج التجاعيد والحصول على وجه نضر توجد أربع طرق طبيعية هي:

أولاً: الدهان بزيت جنين القمح.

ثانيًا: الدهان طيلة الليل بزيت الزيتون، والمداومة عليه فعالة جدًا؛ لأن رسول الله ﷺ يقول: «**ائتدموا بالزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة**».

ثالثًا: التدليك بعصير الخيار قبل النوم.

رابعًا: يؤخذ مقدار مطحون بذور القاطونة، وتعجن بالماء، ويدهن به الوجه ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يغسل ويجفف.

سؤال (55):

التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة قد يؤدي إلى ظهور تجاعيد في الوجه.. ويؤدي في بعض الأحيان إلى ترهله وضعفه .. كيف يمكن استعادة نضارة الوجه

مرة أخرى؟

● الجواب:

في حالة البشرة الجافة توجد طريقتان:

● أولاً: تؤخذ ملعقة قشدة لبن زبادي مع ملعقة عسل نحل، ويعمل بها قناع للوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم تغسل بماء دافئ.

● ثانيًا: دهان الوجه بعصير الخيار، ويظل طيلة الليل ويغسل الوجه في الصباح بصابون زيت الزيتون.

أما بالنسبة للبشرة الدهنية: فيتم عمل قناع من عسل النحل المضاف إليه عصير الليمون لمدة نصف ساعة.

● سؤال (56):

تظهر في مختلف مراحل العمر لدى الجنسين ونتيجة للتغيرات الهرمونية بثور بالوجه، وقد تترك مكانها آثارًا وندوبًا .. فكيف يمكن التخلص من تلك البثور دون ترك أي ندوب أو آثار؟

● الجواب:

توجد طريقتان لعلاج البثور، هما:

● أولاً: يؤخذ ١٠ جرامات لسان الحمل، ويوضع عليه كوب ماء، يغلي جيدًا وتمسح البثور بالمستخلص المائي، وتوضع على البثور قطنة مبللة بهذا المستخلص لمدة ٢٠ دقيقة.

● ثانيًا: يؤخذ ٣ فصوص ثوم مع جرامين بوراكس، وملعقة كبيرة من عسل النحل، وتوضع على البثور مرة صباحًا ومساءً.

● سؤال (57):

الحصول على وجه نضر تتدفق فيه الحيوية هو غاية الجميع .. فكيف يمكن تحقيق تلك النتيجة بطريقة طبيعية؟

● الجواب:

لتحقيق ذلك توجد ثلاث طرق:

● أولاً: يؤخذ ٣ جرامات من نبات السعد مع ١٠ جرامات زيت زيتون،

وتعجن جيدًا ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً.

ثانيًا: يؤخذ ٣ جرامات من الشمر، و٣ جرامات من إكليل الجبل، ويوضع على الخليط كوب ماء يغلي، ويمسح الوجه بالمستخلص المائي وهو فاتر.

ثالثًا: يستخدم عصير البقدونس مع المستخلص المائي لزهر البابونج، ويدهن به الوجه صباحًا ومساءً.

سؤال (58):

ظهر بالأسواق حاليًا العديد من كريمات تفتيح البشرة، إلا أن بعضها قد يكون له أثار جانبية . . فهل توجد طرق للحصول على بشرة فاتحة دون قلق أو خوف من الإصابة بأي أمراض؟

الجواب:

للحصول على بشرة فاتحة يمكن أخذ ٤ جرامات ترمس مطحون و٤ جرامات فول مطحون وجرامين عدس مطحون، وتعمل منها عجينة بالماء، ويعمل منها قناع للوجه لمدة ساعة، ثم يغسل بالماء. أو الدهان بزيت جنين القمح، مع زيت اللوز بنسب متساوية.

سؤال (59):

في فترة الشباب ونتيجة للهرمونات يعاني الشباب من الجنسين من ظهور حب الشباب، والذي يمثل مشكلة تؤرقهم وتؤثر على جمال الوجه وصفائه . . فكيف يمكن القضاء على حَبِّ الشباب؟

الجواب:

يمكن القضاء على حب الشباب بالآتي:

أولاً: يؤخذ مقدار ٥٠ جرامًا خميرة بيرة مع ٥٠ جرامًا زعتر و٥٠ جرامًا حبة بركة، وتطحن وتضاف إليها نصف كيلو عسل نحل، ومنه تأخذ ملعقة صغيرة بعد الإفطار والعشاء، مع تدليك الوجه بمبشور الخيار قبل النوم.

ثانيًا: يأخذ عصير الرمان ملء ملعقة مع ملء ملعقة خل، وتخلط جيدًا ويمسح على الحبوب المتقرحة صباحًا ومساءً.

الندوب (Scarring)

سؤال (60):

عقب أحد الجروح ظهرت على سطح الجلد ندوب. . فما الأعشاب التي يمكن استخدامها لعلاج هذه الندوب؟

الجواب:

من الأعشاب التي تعالج وتسمح بالتئام الجروح دون ترك ندوب ظاهرة فوق سطح الجلد المصاب:

١- **زيت زهرة الربيع المسائية (الأخدرية) (Evening Primrose)**: ويساعد على سلاسة تدفق الدم إلى المناطق المصابة مما يعطيها الفرصة لتنمو بشكل طبيعي مماثل لما حولها.

٢- **زيت الياسمين**: يشبه في عمله زهرة الربيع المائية ويدهن مكان الندب صباحًا ومساءً كما أن له دورًا في إزالة حساسية الجلد ومنع التفاعلات غير المستحبة عليه.

٣- **زيت الصبار**: يساعد على منع تكوين الندوب ويقلل من مخاطر العدوى عليها كما أنه يعالج التسلخات والحروق السطحية والتي تؤدي بدورها إلى الندوب إذا لم تعالج جيدًا. يوضع زيت الصبار على الجلد قبل النوم.

٤- **زيت الورد البلدي**: زيت ملطف يعالج التسلخات والخدوش والجروح السطحية، كما أنه يمنع عدوى الجلد ويمنع حساسيته.

مع تناول الأطعمة أو الكبسولات التي تحتوي على فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ).

الحروق (Burn)

سؤال (61):

ما هي الأعشاب التي تعالج الحروق؟

الجواب:

من النباتات الطبيعية التي يمكن أن تستخدم في حالات الحروق:

١- **الصبار** (Aloe): وتحتوي المادة اللزجة للصبار على إنزيمات تقلل الاحمرار والتورم وتسكن الألم مثل إنزيم الكاربوكسي بيتبدار (Carboxypeptidase) والبراديكينيز (Brady Kinase)، كما أن هذه المادة اللزجة تمنع العدوى للحرق، وبها خصائص مضادة للبكتريا والفطريات، وبالإضافة لذلك فإن الصبار له عدة فوائد أخرى مثل زيادة تدفق الدم إلى المناطق المحروقة، والدم يحتوي على مواد الالتئام في الجسم.

٢- **الخزامي** (اللافندر) (Lavender): زيت من الزيوت الأساسية يساعد على الشفاء من الحروق وتسكين آلامها كما يعمل على سرعة الشفاء.

يوضع مستخلص الزيت على الحرق مباشرة صباحًا ومساءً.

٣- **الردبكية** (Echinacea): تعمل على تنشيط الجهاز المناعي وبالتالي تساعد على عدم عدوى مكان الحرق، والعدوى هي من أكبر المخاطر التي تصاحب أنواع الحروق.

توضع بضع قطرات من منقوع أعشاب الردبكية على مكان الحرق، تعمل كمطهر ومانع للعدوى.

٤- **الثوم** (Garlic): بالإضافة إلى الكراث والبصل، هذه النباتات توضع شرائحها مباشرة على الحرق، فإن لها قدرة تطهيرية كبيرة.

ويمكن استخدام معجونها بتجفيفها في الظل ثم سحقها وإضافة القليل من الماء لصنع معجون، يدهن به مكان الحرق.

٥- **الجوتوكولا** (Golu kola): هذا العشب ينشط إنتاج الكولاجين (Collagen) والبروتين الذي يشكل العنصر الرئيسي في تكوين الجلد أو إعادة تكوينه، وبذلك يعتبر هذا البروتين مفتاح علاج الجلد.

٦- **عشبة القديس** (John's wort .st): هذه العشبة مضادة للالتهاب وللحروق السطحية وهي تقلل من تكوين الندوب بعد الحرق كما أنها تسرع بالتئام الحروق وسرعة الشفاء منها.

ينتقع العشب ويوضع المستخلص على الحرق.

٧- **لسان الحمل** (Plantain): وهو يعمل كمنشط لإفراز بعض المواد التي تسرع من إعادة تكوين طبقة جلدية جديدة عوضًا عن الطبقات الميتة نتيجة الحرق.

يستخلص عصير من أوراق العشب ويوضع مباشرة على الحروق البسيطة.

٨- **زيت السمسم (Seasem)**: يغطى الحرق بطبقة مخففة من محلول الملح، ثم توضع طبقة رقيقة من زيت السمسم وتغطى بمنشفة نظيفة وتغير من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا.

٩- **عسل النحل مع بياض البيض**: توضع طبقة من عسل النحل المخلوط ببياض البيض فوق الحرق؛ فإنها تمنع وصول الهواء إليه؛ وبالتالي تسكين الألم وعدم وصول العدوى إلى الحرق كما أنه ملطف ومجفف فيمنع التشوهات.

١٠ **البطيخ (Water millan)**: يوضع قشر البطيخ أو الشمام (من الناحية الداخلية) على مكان الحرق فيساعد على برودته وتلطيفه وتسكين الألم.

١١- **القمح**: توضع شاشة نظيفة على الجرح بعد دهن الزبدة عالية الجودة عليها ثم تنشر فوقها نخالة القمح دون ضغط يساعد على تكوين الجلد طبيعيًا مكان الحرق.

١٢- **الكرنب**: يفرم الكرنب ويصنع منه مبشور، ثم يتم صنع لبخة منه ويوضع على الحرق ويكرر مرتين يوميًا.

خلطة:

يُبْشر ورق التوت والجرجير وقليل من مبشور البصل والثوم ويخلط الجميع في زيت كتان وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة وبعد برودته يوضع عليه القليل من عسل النحل ويوضع على مكان الحرق.

أمراض الحساسية

سؤال (62):

ما الأعشاب التي تساعد على علاج الحساسية؟

الجواب:

* العرقسوس: تُقطع كمية من جذور العرقسوس إلى أجزاء صغيرة وتغلى في الماء لمدة ١٠ دقائق ثم يُصفى هذا المغلي ويعبأ في زجاجة ويؤخذ منه ملعقة كبيرة كل وجبة طعام يومًا بعد الآخر لمدة ٦ أيام.

✱ المقدونس: يساعد المقدونس على خفض تكوين الهستامين (مادة كيميائية يفرزها الجسم وتتسبب في ظهور أعراض الحساسية) وبذلك يمكن اعتبار المقدونس مضادًا للهستامين على غرار الأدوية المضادة للهستامين والتي تستعمل في علاج أمراض الحساسية، كالحساسية الجلدية (مثل الارتيكاريا).

ويُحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة أو الجذور أو ملعقة صغيرة من البذور المطحونة بخفة إلى ملء فنجان ماء مغلي ويترك المقدونس لينقع لمدة ١٠ دقائق ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يوميًا.

الحساسية الجلدية (كالارتيكاريا)

سؤال (63):

ما الأعشاب التي تساعد على علاج الحساسية الجلدية (كالارتيكاريا)؟

الجواب:

✱ نبات الصبار: تقطع ورقة من نبات الصبار بالمنزل لاستخراج العصارة منها وتستخدم في دهان الجلد المصاب أو يمكن الاعتماد على المراهم المستحضرة من نبات الصبار.

✱ طحين الشوفان: تضاف كمية من طحين الشوفان لماء الحمام لتخفيف الحكة (الهرش).

سؤال (64):

نتيجة للعديد من العوامل مثل الحساسية أو تناول أطعمة تسبب التورم والحساسية يصاب الوجه بالتورم أو فوران الرأس .. فما علاج تلك الحالة لدى طب الأعشاب؟

الجواب:

لعلاج فوران الرأس وتورم الوجه:

أولاً: تؤخذ هندباء وتعصر قدر فنجان، ويحلى بعسل ويشرب صباحًا ومساءً لمدة خمسة أيام.

ثانيًا: يضمد على الرأس والوجه بمبشور الخيار المثلج صباحًا ومساءً، ويترك لمدة ساعة، ويمكن أن يبدل.

الأمراض الجلدية بصفة عامة
(ثعلبة، تينيا، سنط......)

الثآليل الجلدية (السنط) (Warts)

سؤال (65):

بماذا يُوصى للقضاء على السنط؟

الجواب:

عصير التين: يحتوي التين الأخضر النيئ الطازج على عصارة شبه لبنية، وهذه توصف كدهان للقضاء على السنط.

زيت الخروع: ينصح بدهان السنط كل مساء بطبقة من زيت الخروع حتى تذبل الإصابة تدريجيًا . . ويراعى دائمًا عدم حك السنط لمنع انتشار العدوى.

سؤال (66):

أعاني من مرض جلدي شخصه الأطباء على أنه «سنط» فما علاجه من الأعشاب؟

الجواب:

من الأعشاب التي تفيد في علاج السنط ما يلي:

١- **الزنجبيل (Ginger) مع عشبة الكوز:** تصنع شريحة من جذور الزنجبيل وتغطى بورقة مدخنة من عشبة الكوز وتوضع فوق السنط.

٢- **الصبار (Aloe vera):** توضع شرائح الصبار المقطعة على الثؤلول (السنط) ويربط عليها ضمادة.

٣- **التبولا البيضاء (Birch):** وتستعمل التبولا البيضاء بوضع لحائها مباشرة على السنط أو نغلي ملعقة من اللحاء المطحون في قليل من الماء والمسح به على الثآليل.

٤- الجذور الدموية (Blood root): يحتوي العشب على مواد مهيجة للجلد مثل الكيليزيدرين (Chelerythrine) والسانجونارين (Sanguinarine) بالإضافة إلى إنزيمات محللة للبروتينات وهي مواد تساعد على تحلل البروتينات مثل النسيج المصاب بالثؤلول ويصنع من هذه الجذور مادة غليظة القوام تستعمل كمرهم يوضع على الثآليل.

٥- الصفصاف (Willow): يمكن تثبيت قطعة من اللحاء الداخلي الرطب لشجرة الصفصاف على الثآليل لمدة أسبوع.

٦- فول الصويا (Say bean): استخدم الطب الصيني نبات الصويا في علاج السنط (الثآليل) ويستخدم فول الصويا المسلوق بدون إضافات كغذاء ثلاث مرات يوميًا لمدة ثلاثة أيام.

٧- التين (Fig): يحتوي التين على إنزيم محلل للبروتين يعرف بالفينسين (Ficin) يستخدم الدماع (المادة البيضاء التي تنز من ثمار التين) وتوضع على الثآليل لمدة سبعة أيام، أو يعجن التين بالخل ويضمد الثؤلول.

٨- الأناناس (Pineapple): ويعمل منها ضمادة توضع على الثآليل طوال الليل ثم يتم انتزاعها صباحًا مع غمر مكانها بالماء الساخن.

٩- حشيشة اللبن (Milweed): يستخدم السائل الأبيض اللبني الذي يخرج ويَنزُّ من عشب اللبن، فهذه المادة البيضاء تحتوي أيضًا على إنزيمات نشطة محللة للبروتينات تعمل على تحلل الثآليل والقضاء عليها.

١٠- بقلة الخطاطيف (Celamdine): وتستطيع عصارة بقلة الخطاطيف أن تثبط من نشاط الفيروس المسبب للثآليل وتقتله.

وتحصل على العصارة بوضع الخلاصة الصفراء الخارجة من البقلة مباشرة على السنط.

١١- الخروع (Castor): يستخدم زيت بذرة الخروع منفردًا أو بإضافة مسحوق الصفصاف عليه ليزيد من فعاليته وتأثيره.

١٢- الطرخشقون (Dandelion): عند جرح أوراق أو سيقان أعشاب الطرخشقون تخرج مادة لزجة بيضاء لبنية توضع على الثآليل صباحًا ومساءً لمدة أسبوع.

١٣- الأرز الأصفر (Yellw cedar): يحتوي زيت الأرز الأصفر على مركبات مضادة للفيروسات تحد من نموها وتقضي على أجيالها ولذلك فهذا الزيت مفيد جدًا في حالات الثآليل الصغيرة الحجم.

١٤- الموز (Banana): يكشط الجزء الأبيض الداخلي المبطن لقشرة الموز ويدلك بها السنط مرتين يوميًا لمدة سبعة أيام.

١٥- الريحان (Basil): يدهن بأوراق الريحان المسحوق على الثآليل أو توضع بعض الأوراق الطازجة ثم تغطى بضمادة من عصيرها.

١٦- البابايا (Papaya): ضع خلاصة البابايا الطازجة مرتين يوميًا لمدة خمسة أيام.

١٨- الثوم (Garlic): يقطع الثوم إلى شرائح وتوضع الشرائح طازجة على السنط، وتثبت بضمادة وتكرر هذه الضمادات لمدة أسبوع.

١٩- البصل والثوم (Onion and Garlic): تفرم بصلة مع ٥ ثمرات من الثوم ويوضع على المفروم قدر ثلاث ملاعق خل مركز ويضمد الثؤلول صباحًا ومساءً.

٢٠- الرجلة: يفرك نبات الرجلة فركًا جيدًا عدة مرات يوميًا على الثآليل.

٢١- نبات المركيا: يحرق عود نبات المركيا حتى يصير كالجمرة ثم يكوى به الثؤلول.

٢٢- حرشف السطوح: تهرس أوراق هذا العشب ويضمد بها الثآليل، أو تقطع جذوره ويوضع عليها الزرنيخ والنشادر ويربط جيدًا حتى يجف.

٢٣- الشعير: يؤخذ طحين الشعير ويضاف إليه الخل وتهرس معها ثمرة من التين وتصنع من ذلك لبخة توضع على السنط.

سؤال (٦٧):

الثعلبة .. مرض يصيب فروة رأس الإنسان في جميع مراحل عمره .. وقد يفشل في بعض الأحيان في علاجها .. فما الطريقة الفعالة في علاج هذا المرض؟

الجواب:

أولاً: يجب على المريض شرط مكان الثعلبة بإبرة حقنة معقمة، ويدهن

المكان بزيت الزيتون المهروس به ثوم، ويعمل هذا بأخذ ٢ ملعقة زيت زيتون مع ٤ فصوص ثوم ويهرس في الزيت بعد تقشير الثوم مباشرة.

- ثانيًا: يؤخذ مقادير متساوية من الفلفل الأسود والجنزبيل والحبة السوداء، ويطحن جيدًا وتعجن في نصف كوب خل أحمر مركز، ويدهن به مكان الثعلبة مرتين يوميًا.

- ثالثًا: دهان مكان الثعلبة بعسل النحل بعد أن تدلك جيدًا بالخردل الأبيض المطحون.

- رابعًا: يخلط مسحوق الصبر ويخلط مع الخل ٥ جرامات صبار ١٠ جرامات خل، وتمزج ويدهن به مكان الثعلبة.

تينيا القدم (القدم الرياضي)

سؤال (68):

أعاني من تينيا بالقدم.. فما الأعشاب التي يمكن استخدامها؟

الجواب:

من الأعشاب الفعالة التي تستخدم لعلاج التينيا:

١- الثوم (Garlic): من أكثر المطهرات ومضادات الفطريات فعالية.

يتم صنع حمام الثوم، بوضع عدة فصوص من الثوم المفروم في وعاء ماء دافئ مع القليل من الكحول ووضع القدمين بالوعاء فهو أولاً يزيل الهرش والحرقان من بين الأصابع. ويمكن وضع شرائح الثوم المقطعة مباشرة على الإصابة مع ربطها بشاش أو حشوها بقطن تأتي بنتائج عظيمة، ويمكن فرم عدة فصوص من الثوم في قليل من زيت الزيتون ثم تصفية الزيت بعد ثلاثة أيام ووضعه على المناطق المصابة مرتين يوميًا. هذا، مع تناول الثوم، بابتلاعه كاملاً مع كمية وافرة من الماء أو فرمه مع الجزر وتناوله.

٢- الزنجبيل (Ginger): يحتوي الزنجبيل على ٢٣ مادة مضادة للفطريات ويمكن وضع جذور الزنجبيل في ماء مغلي وتركه منقوعًا به لمدة نصف الساعة ثم تدهن المناطق المصابة به بقطن أو شاش مرتين يوميًا.

٣- **عرق السوس** (Licorice): يمكن إضافة عرق السوس إلى مزيج الثوم وزيت الزيتون السابقة، ويمكن صنع شراب ساخن منه باستخدام سبع ملاعق صغيرة من العشب الجاف في كوب ماء وغليه وتركه ليبرد، ويوضع الناتج مباشرة إلى المناطق المصابة.

٤- **البلقاء المتعاقبة** (Tea tree): زيت البلقاء مطهر قوي ومفيد في علاج حالات الفطريات عامة ومنها القدم الرياضي، يمكن تخفيف الزيت بإضافة كمية مماثرة من زيت الطعام إليه ويوضع مباشرة على الإصابة ثلاث مرات يوميًا بواسطة قطة قطن أو شاش.

✱ **ملحوظة**: لا يشرب زيت البلقاء المتعاقبة لأنه سام.

سؤال (69):

يعاني الكثيرون الآن من الإصابة ببكتريا (التنيا) والتي تسبب آلاما ومشكلات للمصاب بها .. فكيف يمكن علاجها بطريقة سريعة وآمنة؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ ١٠٠ جرام من جذور النجيل، وتنظف جيدًا وتغلى في ٢٠٠ جرام، وتصفى ويمسح به على أماكن (التنيا) صباحًا ومساءً.

ثانيًا: تغلى أزهار البنفسج في الماء، وتترك حتى يحدث فيها تخمر، وتدهن بها الأماكن المصابة.

ثالثًا: يدهن مكان (التنيا) بزيت حبة البركة صباحًا ومساءً.

الفطريات الخميرية (المبيضات)

سؤال (70):

ما هي المبيضات؟ وما أسبابها؟ وما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

المبيضات عدوى فطرية يسببها فطر يشبه الخميرة يسمى «كانديد» (Candida) وهو يصيب في الغالب المناطق الرطبة من الجلد والأغشية المخاطية بالفم والقنوات التنفسية والمهبل.

ومن أعراض الكانديدا: حب الشباب والإحساس بالتنميل في اليدين والساقين والوجه، والقرح والسعال والاحتقان والإرهاق والمزاج المتقلب وألم العضلات والمفاصل والمغص ووجود اضطراب في القناة الهضمية (إمساك أو إسهال).

والنوع الشائع من الكانديدا هو البيكان (Candida albican) والذي يصيب السيدات عادة أكثر من الرجال.

ومن الأعشاب المستخدمة في العلاج:

١- **الحبة السوداء**: وهي مضادة للبكتريا والفيروسات والفطريات وهي تعمل كوقاية وعلاج من الإصابة بالفطريات، ويمكن أن تشرب كشاي عشبي يغليها في إناء مغطى وتحلى بعسل النحل، أو يشرب زيتها صباحًا ومساءً (يفضل أن يوضع على ملعقة من عسل النحل أو القليل من الزبادي).

٢- **الردبكية (Echinacea)**: تساعد بوجه خاص في علاج الفطريات الخميرية، وهذا العشب له قدرته كمنشط للجهاز المناعي كما أنه يستثير كرات الدم البيضاء (حراس المناعة الجسدية) لتلتهم الكائنات الفطرية.

٣- **الثوم (Garlic)**: يثبط الثوم نشاط الفطريات بدرجة كبيرة جدًا.

يمكن أن تبلع فصوص الثوم كاملة مع جرعة كبيرة من الماء أو يؤخذ قدر عشر حبات متوسطة الحجم وتفرم ويصنع منها عصير أو حساء، ولتقليل طعمه القابض يمكن وضعه مع الجزر أو عسل النحل.

٤- **البصل (Onion)**: يعرف البصل كمضاد بكتيري، ولكنه أيضًا مثبط لأداء المبيضات، ويمكن تناول البصل أو سلقه وأكله صباحًا ومساءً بكميات كبيرة نوعًا.

٥- **الأويسة (Cranberry)**: يحتوي عشب الأويسة على مركب الأربيوتين (Arbutin) الذي يساعد في علاج الكانديدا ويحد من انتشارها.

٦- **الختم الذهبي (Golden seal)**: يحتوي على المضاد الحيوي البربرين (Berberine) الذي يشتهر بتأثيره المعتاد للعديد من الكائنات الدقيقة. ويمكن عمل صبغة منه توضع على مكان الإصابة أو صنع شاي من أوراقه يشرب صباحًا ومساءً.

٧- **الرجلة (Purslane)**: لتدعيم جهاز المناعة يؤخذ فيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ) المساعدة في تقوية الجهاز المناعي وقوة تأثيره وهذه الفيتامينات موجودة بشكل مرض في نبات الرجلة بالإضافة إلى مركبات البيتا كاروتين (carotene-B) وكل هذه المواد تدعم الجهاز المناعي، وتقوي عمله تجاه العدوى الفطرية.

يمكن تعريض براعم الرجلة للبخار وأكلها أو تناولها طازجة.

٨- البوداركو (d'arci-Pau): يحتوي على عدة مواد مضادة للفطريات مثل الأبأكول (Lapachel) وبيتا لابأكول (Beta lapachol) واللابأكول مثل الكيتا كونازول (Ketoconazole) المادة المستخلصة كيميائيًا لعلاج الكانديدا، يمكن استخدام مسحوقه مع المرهم الطبي ووضعه على مكان الإصابة.

٩- اللبلاب (Ivy): أوراق اللبلاب لها أثر فعال ضد عدوى الكانديدا المزمنة.

وبمقدار ضئيل من العشب ينقع في ماء ساخن لمدة ربع ساعة ثم يشرب كشاي عشبي يمكنه إنهاء مشاكل الفطريات الخميرية الجلدية نهائيًا.

١٠- العود الذهبي (Golden rod): يحتوي العود الذهبي على مادة السابونات الأستيرية وهي مادة فعالة ضد فطريات الكانديدا.

يستخدم العود الذهبي بتجفيف أوراقه وعمل شاي عشبي منها يمكن شربه، أو عمل شاي عشبي مركز منه ويستخدم كغسول للجلد المصاب.

١١- عرق السوس (Licorice): يمكن استخدام العرقسوس مع أي شاي عشبي مضاد للفطريات مثل شاي الختم الذهبي أو اللبلاب أو العود الذهبي.

١٢- المريمية (Sage): تحتوي هذه العشبة على بعض المواد المضادة للكانديدا. ويمكن أن تستخدم كغسول قابض أو تغلى أوراقها وتشرب كشاي عشبي مضاد للكانديدا.

١٣- شجرة التوابل (Spice bush): يثبط لحاء شجرة التوابل نمو الكانديدا ألبيكان بقوة.

الصدفية (Psoriasis)

سؤال (71):

أنا مصابة بالصدفية.. فما أسبابها وما الأعشاب التي يمكن أن تعالجها؟

الجواب:

من أسباب الصدفية: الوراثة والعوامل البيئية والعدوى البكتيرية والإصابات والمناخ وبعض الأدوية ونقص الفيتامينات والأملاح والمعادن، أو قد يكون سببها

خلل في جهاز المناعة يؤدي إلى خلل في استبدال الجلد.
ومن الأعشاب التي يمكن استخدامها لعلاج الصدفية:

١- الخلة البرية (Bishopsweed): توقف تكاثر الخلايا وتبطئ انقسام خلايا الجلد التي تسبب القشور.

وتدهن الصدفية من خلاصات أو زيوت الخلة البرية ثم تدلك ويستحب الجلوس في الشمس بعدها.

٢- الفلفل الأحمر (Red pepper): وهو مفيد في حالات جفاف الجلد وبرغم اللسعة والحكة والإحساس بالحرق الذي يسببه الفلفل الأحمر مكان الدهان به إلا أنه فعال في تقليل القشور التي تكونها الصدفية.

يستعمل الفلفل الأحمر طازجًا بدهان مكان الصدفية به أو يؤخذ ويجفف ويصنع من كريم بإضافة القليل من عسل النحل ويوضع مكان الصدفية.

٣- حشيشة الملائكة (Angelica): تحتوي على الزورالين (Psoralens) ويمكن دهن مكان الصدفية بها ثم التعرض لأشعة الشمس، وتأتي نتيجة أسرع إذا أضيف إليها عصير قشور الموالح مثل البرتقال أو الليمون.

٤- الأفوكادو (Avocado): تدعك قشور الصدفية المتكونة بالأفوكادوا المهروس، أو قطعة من القشرة الداخلية فهو مرطب لجفاف الصدفية ومريح للجلد.

٥- الجوز البرازيلي (Brazil nut): يحتوي على زيت غني بفيتامين (هـ) المعتاد للأكسدة ومادة السيلينيوم، وهو ملطف ومريح ومسكن للجلد، ويستخدم خاصة في الصدفية التي فوق المفاصل ليساعد على سهورة حركتها.

٦- البابونج (Chamomile): يستخدم لعلاج جفاف الجلد المصاحب للصدفية وكذلك الحساسية التي قد تنشأ منها، ويحتوي البابونج على الفلافونديرات (Flvonoids) المضادة للالهاب، فقد يسبب بعض الحكة أو الحساسية عند بعض الأشخاص فكن على حذر إذا حدث ذلك.

٧- الكتان (Flax): يحتوي زيت بذرة الكتان على عدة أحماض مفيدة في علاج الصدفية مثل أحماض الليونولينيك والأكوسانبتا نوبك التي أثبتت الأبحاث أنها تعالج الصدفية.

٨- **عرق السوس** (Licorice): الدهان به في حالة الصدفية أفضل من دهان الكورتيزون، حيث إنه يحتوي على حمض (GA) الذي يعمل أفضل من الكورتيزونات على الجلد، توضع خلاصة عشب العرقسوس مباشرة على المنطقة المصابة وتغطى بالشاش.

٩- **الشوفان** (Oat): تستخدم حمامات نبات الشوفان لعلاج الصدفية أو قد توضع حفنة من النبات في ماء دافئ ثم يتم ربطها بقطعة قماش على الصدفية.

١٠- **عنب أوريجون** (Oregon Grape): يوجد بهذا العشب مضادات تأكسد التي تعادل الجزيئات الحرة التي تؤدي لتلف الخلايا وتلعب دورًا في الالتهاب.

كما توجد به مادة الماهونيا التي تبطئ تكاثر خلايا الجلد، ويمكن غلي أوراق عنب أوريجون وشربها كالشاي أو يوضع اللحاء الأصفر لهذا العشب على الصدفية مباشرة.

١١- الرجلة (Purslane): هي مصدر لفيتامينات: (أ)، (ج)، (هـ) وحمض ألفا- لينولينيك والسيلنيوم المهمة جدًا في حالة الصدفية يمكن تناول كميات كبيرة من الرجلة كسلطة في الطعام، كما يمكن دعك المناطق المصابة بخلاصة جذور وسيقان هذا النبات.

١٢- **بقلة الملك** (Fumitory): تحتوي على حمض الفوماريك المفيد في علاج الصدفية والموجود في أكثر مستحضرات علاجها الكيميائية، يمكن أن تدلك المنطقة المصابة بالعشب الطازج أو تغمس قطعة قطن بمستخلص منقوع العشب.

١٣- **الكعيب** (Milk Thistle): توجد في بذرة الكعيب أكثر من ثماني مواد مضادة للالتهاب التي تصاحب الصدفية، ويمكن استخدامه مباشرة على الجلد أو عمل شاي عشبي منه وشربه أو وضعه على الإصابة كما يمكن استخدام صبغات منه.

١٤- **الخزامي (اللافندر)** (Lavender):

إذا استخدم زيت الخزامي في علاج الصدفية فغالبًا ما يستخدم معه زيت اللوز لأنهما مكملان لبعضهما ويوضع زيت اللوز كملطف ومسكن ويوضع عليه زيت الخزامي أو اللافندر على الإصابة مباشرة.

١٥- **الأرقطيون** (Burdock root): يستعمل الأرقطيون كمنقٍّ للدم ومنظف له ولذلك يستخدم في تنقية الجسم من السموم ويؤخذ الجذر ويسحق ويصفى ثم يتم عمل معجون منه ويوضع ككمادات مكان الإصابة.

١٦- **أوراق الطماطم** (Tonato): يؤخذ ورق الطماطم ويجفف ويدق ثم تصنع منه لبخة على أماكن الصدفية مرة واحدة يوميًا.

١٧- **كف السبع**: نبات كف السبع هو نبات عشبي سام يكثر على شواطئ الأنهار والترع، يدلك مكان الإصابة بأوراقه الخضراء ثم يدهن بعد ذلك بزيت الزيتون.

١٨- **عسل النحل وزيت الزيتون**: تصنع لبخة من عسل النحل والكتان، وتوضع دافئة مكان الإصابة ليلاً، ثم يغسل بماء دافئ صباحًا، ويوضع زيت زيتون حتى المساء.

١٩- **عرق الحلاوة**:

* يؤخذ عرق الحلاوة ويغلى في الماء، ويصفى ويدلك به الصدفية.

* يؤخذ زيت الذرة قدر فنجان صغير ومثله من زيت الخروع ويدلك به صباحًا ومساءً مع شرب ملعقة من زيت الذرة صباحًا ومساءً.

* تؤخذ حبة سوداء وحب الرشاد وفلفل أسود وزنجبيل وصبر سقطري وهليلج أسود بمقادير متساوية، ويطحن الخليط جميعًا ويعجن في عسل النحل منزوع الرغوة (يعني يسخن عسل النحل ويغلى على نار هادئة ثم ينزع الرغو من على سطحه) ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً ويمكن تدليك المنطقة المصابة بقليل منه.

سؤال (72):

ظهر بالأسواق الآن العديد من الكريمات التي تدعي إمكانية علاج البهاق .. وقد لا يحدث العلاج، فكيف يمكن علاج البهاق بطريقة طبيعية وآمنة؟

الجواب:

أولاً: أثناء الوجود في حمام البخار (السونا) يدهن مكان البهاق بالحنّاء والنورة (النورة عبارة عن مخلوط من أملاح الكالسيوم والبورن) مع التدليك المستمر

لمدة ربع ساعة.

ثانيًا: تطحن عروق الصباغين (عروق تباع عند العطار)، وتغلى في الخل ٢٠ جرامًا عروق صباغين في ٥٠ جرامًا خلًا، ويدهن يوميًا.

ثالثًا: يمكن أن يتعرض مكان البهاق لشمس الصباح أو شمس المغيب، ويدهن بعد ذلك بدهان الخل المطبوخ به عروق الصباغين.

رابعًا: يؤخذ مقدار من ١٠٠ جرام خلة بلدي، مع ٥٠ جرامًا هدال، وتخلط ويؤخذ منها نصف ملعقة صغيرة مع عسل النحل بالماء صباحًا ومساءً.

سؤال (73):

يجهل العديد من الناس كيفية التعامل ومعالجة مرض الإكزيما والتهابات الجلد المصاحبة له .. وكذلك عدم التحكم في الشعور بالحكة والجفاف .. فما برأيك أفضل وسيلة لعلاج حكة الإكزيما، والمرض بصفة عامة؟

الجواب:

أولاً: أفضل وسيلة لعلاج حكة الإكزيما والتهاب الجلد بالمنزل هو الحفاظ على رطوبة البشرة الجافة ذات البقع، ودهنها جيدًا.

ثانيًا: التهاب الجلد الناتج عن حساسية ضد معدن النيكل هو تقريبًا أكثر أنواع التهاب الجلد شيوعًا، لكن الناس في الغالب لا يعتقدون أن هذه هي المشكلة، فهم يظنون أنهم يواجهون مشكلة مع معدن الذهب.

ثالثًا: احذر الهواء الجاف؛ فالتهاب الجلد يشتد عند تعرضه لهواء خالٍ من الرطوبة، خصوصًا في فصل الشتاء عندما يتحرك الهواء الساخن داخل المنزل.

رابعًا: استخدم الماء الفاتر، يقول الاعتقاد السائد: إن المصابين بالتهاب الجلد يجب أن يتجنبوا الاستحمام، في حين يرى بعض الأطباء أن الاستحمام المتكرر يضر مرضى التهاب الجلد، ويرى آخرون أن الاستحمام المنتظم يقلل فرص الإصابة بالعدوى، ويعمل على ترطيب البشرة.

خامسًا: خذ حَمَّامًا من الشوفان، ولمزيد من العناية بالبشرة يوصى بإضافة الشوفان المعلق إلى ماء الحمام، أو استخدام الشوفان كبديل للصابون للاستحمام: اسكب ملعقة من الشوفان (متوفر بالصيدليات) في ماء فاتر. وتعني كلمة ملعقة أن

الشوفان مطحون على شكل بودرة تظل ملعقة في الماء، ولا تستخدم الشوفان كبديل للصابون. لف ملعقة الشوفان في منديل، واربط أعلى المنديل برباط من المطاط واغمسه في الماء، ثم اعصره واستعمله مثل أي لوفة عادية.

- سادسًا: تجنب مضادات العرق: أملاح المعادن القلزية مثل كلوريد الألومنيوم وسلفات الألومنيوم وكلوريدات الزيركونيوم هي المكونات النشطة في كثير من مضادات العرق، وهي مواد معروف عنها أنها تسبب التهيج للبشرة الحساسة.

- سابعًا: استخدم الهيدروكويترون دون وصفة طبية غالبًا ما تستخدم الموضعية والمراهم وسوائل العناية بالبشرة التي تحتوي على كورتيزون لتخفيف الحكة والالتهاب الناتج عن التهاب الجلد أو الإكزيما، ويعد الهيدروكوتيزون هو أخف مادة في عائلة الكورتيزون في الهرمونات الإسترويدية. وهي متوفرة كمرهم مضاد للتهيج لدى الصيادلة.

- ثامنًا: استمتع بالراحة التي توفرها الملابس القطنية؛ فهي أفضل بكثير من الملابس المصنوعة من الصوف أو البوليستر، وخصوصًا الصوف. باختصار: تجنب ارتداء الألياف الصناعية أو الألياف المسببة للحكة، والملابس الضيقة أو ذات المقاس غير المناسب.

- تاسعًا: ضع كمادات لتلطيف البشرة: يمكن للكمادات الباردة أن تعمل على تلطيف وتخفيف حدة الحكة المصاحبة لالتهاب الجلد. أنصح الناس بأن يجربوا كمادات اللبن البارد بدلاً من الماء، فيبدو أنه يلطف أكثر. ضع لبنًا في كوب مع مكعبات ثلج واتركه لبضع دقائق، ثم اسكب اللبن فوق ضمادة شاش أو قطعة من القطن وضعها على الجلد الملتهب لدقيقتين أو ثلاث، واستمر في وضع الكمادات لمدة ١٠ دقائق.

- عاشرًا: راقب نظامك الغذائي؛ فالحساسية ضد الأطعمة تلعب دورًا كبيرًا في الإصابة بالتهاب الجلد أثناء الطفولة؛ فهناك ارتباط وثيق بينهما في مرحلة الطفولة المبكرة حتى سن السادسة، وبإمكانك التحكم في نظام غذاء طفلك ومساعدته على الشفاء.

- حادي عشر: تجنب التغيرات السريعة في درجة الحرارة إذا كنت تعاني من الإكزيما، فإن التغيرات السريعة في درجة الحرارة يمكن أن تسبب مشكلة. الانتقال

من غرفة دافئة إلى أخرى باردة، أو من غرفة مكيفة إلى غرفة حمام بخار يمكن أن يسبب الشعور بالحكة.

ثاني عشر: استعمل ورق تواليت أبيض للتنشيف، فإنه يقلل من الشعور بالحكة الناتجة عن التهاب الجلد. ويفضل استعمال ورق التواليت الأبيض؛ فالصبغات هي التي تسبب تهيج الجلد.

سؤال (74):

ما الطريقة المثلى لعلاج الإكزيما؟

الجواب:

أولاً: يدهن المكان بزيت الترمس صباحًا ومساءً، مع شرب كوب عرقسوس أو بلح أهليج.

ثانيًا: يغلى زهر البابونج، ملء ملعقة في نصف كوب ماء، ويغسل بالمحلول الناتج مكان الإكزيما، ويدهن بعد ذلك المكان بزيت اللوز.

ثالثًا: يدهن مكان الإكزيما بزيت الكتان.

رابعًا: يدهن المكان بمحلول الناتج من غلي الحلبة.

الأوديما (Oedema)

سؤال (75):

ما هو معنى الارتشاح؟ وما هي أسبابه وطرق علاجه بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

الأوديما هي الارتشاح والمقصود به التجمع الزائد للسوائل في أية منطقة من الجسم وغالبًا ما يحدث ذلك في القدمين والكاحلين. ومن أعراضه التورم وآلام عضلية وقد تنشأ الأوديما المزمنة عن ضعف الكليتين أو الكبد أو القلب أو المثانة وكثيرًا ما تسبب الأوديما حالات الحساسية واحتجازًا للسوائل واحتباسها.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تستخدم في علاجها:

١- الخيار: يتمتع الخيار بشهرة كبيرة في علاج التورم وكمادة مضادة للارتشاح والأوديما.

٢- **الزنجبيل** (Ginger): حيث ينصح بتناول ٥٠ جم من العشب أو ما يوازي من ١٠: ١٥ ملعقة صغيرة يوميًا، ويمكن إضافة بعضها كتوابل على الطعام.

٣- **الكركم** (Turmeric): يضاف الكركم والملح بنسبة ٢: ١ على المنطقة المصابة بالأوديما صباحًا ومساءً، يمكن استعمال زيت الكركم على المنطقة المصابة مع تناول كمية من العشب كطعام.

٤- **الأناناس** (Pineapple): ويمكن تناول المادة المستخلصة من الفاكهة مباشرة أو تناول الفاكهة نفسها، بعمل البروملين على منع تكون الكينينات (Kinins) وهي مركبات تتكون نتيجة الالتهاب وتسبب الأوديما والارتشاح والألم.

٥- **الذرة** (Corn): تستعمل شواشي الذرة بنجاح في علاج الأوديما ومن الممكن أكل شواشي الذرة الطازجة الخضراء أو عمل منقوع من الشواشي الجافة فهي تعمل كمدرات بول فتسحب الماء من المناطق المترشحة وتعمل على التخلص من الماء الزائد.

٦- **الطرخشقون** (Dandelion): يعمل الطرخشقون أيضًا كمدر للبول ومخلص للجسم من السوائل الزائدة يمكن أكل الجذور أو الأوراق أو الزهور الطازجة لهذا النبات أو طبخ الأوراق مع الجذور وشرب الماء المتبقي بعد الطبخ.

٧- **الصبار** (Aloe): يساعد على تخفيف الألم والأوديما ويتخلص من الارتشاح ويعمل على تخفيف الحكة والهرش الموضعي المصاحب للأوديما.

٨- **مخلب القط** (Cat's claw): يحتوي على مركبات لها خواص مضادة للالتهاب وآثاره من الأوديما.

٩- **زهرة العطاس** (Arnica): يستخرج من هذه الزهرة دهان يسمى (دهان الجبل) وهو دهان عشبي له شهرة كبيرة في علاج الكدمات والإصابات المصحوبة بأوديما، كما يمكن استخدام الغسول الذي يستخرج من نقع ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف.

١٠- **الورد عديد الأوراق** (Multi flora rose): يستخرج من منقوع بغلي ٣ ملاعق من العشب الجاف في كوب ماء واستخدامها موضعيًا فقط، يعمل على صرف السوائل من مكان الإصابة، ويمكن استخدام الزهور الجافة أيضًا كمسكنات للألم ومانعات للأوديما.

١١- الإبرة الأسبانية (Spanish needles): لهذا العشب تأثير مسكن للألم مضاد للالتهاب مضاد للأوديما كذلك يستخدم منقوعة كغسول وككمادات موضعية.

١٢- الأقحوان (Feverfew): بالإضافة إلى تأثيره الملطف والمسكن هذا أيضًا مهدئ للجلد ومانع للحساسية.

✸ ملحوظة: (في حالة الحوامل لا يستخدم حتى عن طريق الجلد لأنه قد يسبب الإجهاض).

الخراريج (Abscess)

سؤال (76):

ما الأعشاب الطبيعية التي تعالج الخراريج؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تعالج الخراريج ما يلي:

١- عسل النحل (Haney): يحتوي عسل النحل الأصلي على عدة مضادات حيوية فهو يؤدي إلى قتل الميكروبات دون الإضرار بالجسم نفسه، كما يحتوي أيضًا على مواد تساعد على التئام الجروح، لأنها تجف فوقها، ويعمل كرباط طبيعي نقي غير ملوث.

توضع طبقة رقيقة من عسل النحل الأبيض على الخراج وتترك حتى تجف.

٢- البلقاء المتعاقبة (Tea tree): يستخدم زيت البلقاء المتعاقبة كمطهر خارجي للخراريج مطهر فعال ضد البكتريا والفطريات ويعتبر هذا الزيت أقوى من صبغة اليود والميكروكروم الشائع استخدامها.

✸ إذا أحدث زيت البلقاء تهيجًا بجلدك عليك بتخفيفه بزيت زيتون أو أي زيت آخر من أصل نباتي.

٣- البليسان (Hosebalm): املأ كوبًا من الأوراق المطحونة وغطها بالكحول واتركه منقوعًا لعدة أيام ثم اغمر رباط شاش في المحلول وضعه على الجرح الملوث ثم غط الرباط المبتل بآخر جاف ونظيف واتركه عدة ساعات على الجرح.

٤- الردبكية (Echinacea): يمكن استعمال مستحضرات الردبكية موضعيًا من الخارج لعلاج الجروح السطحية، ويمكن عمل شاي عشبي منه بغلي الأوراق المنقوعة ثم شربها.

٥- الختم الذهبي (Golden seal): يحتوي هذا العشب على مركبات مطهرة مثل البربرين (Berberine) والهيدراستين (Hydrastine)، ويمكن عمل لبخة من جذوره المطحونة ووضعها على الخراج أو الجرح الملوث وتركها حتى تجف عليه.

٦- السنفيتون (Confery): يشتهر هذا العشب موضعيًا حيث يعتبر خط دفاع أول ضد القروح والخراريج والخدوش الملوثة بطيئة الشفاء وهذا يحتوي على مركب الأنتوين (Allantoin) الذي يساعد في تطهير الخراريج والتئام الجروح كما يحتوي على حمض التانيك (Tannic acid) الذي يعمل كمادة قابضة تساهم في علاج أطراف الجروح.

تؤخذ الأوراق الخضراء لهذا العشب وتدعك بها المنطقة المصابة مباشرة أو يستخلص عصيرها ويوضع على الجرح الملوث.

٧- الأذريون (Calendula): يعمل منه غسول أو كمادات لتحسين التئام الخراريج ينقع قدر ملعقة في كوب ماء مغلي، وتغمر قطعة شاش أو قطعة نظيفة من القماش في السائل وتستخدم كمادة على الجرح ويمكن خلط ملعقة منه على نصف ملعقة من عسل النحل وصنع مرهم يوضع على الجرح.

٨- الجوتوكولا (Gotu kola): وهو إذا استخدم موضعيًا على الجروح الملوثة يساعد في علاج الجروح وترقيع الجلد والشق الجراحي.

٩- الصبار (Aloe): يقطع الصبار شرائح رقيقة وتضع على الخراج، هذه الوصفة مفيدة أكثر في الجروح السطحية وأقل تأثير في الجروح العميقة أو الشقوق الجراحية.

١٠- القرنفل (Clove): يمكن استعمال براعم الزهور الطازجة بعصرها على الجرح أو طحن مسحوق زهور القرنفل ورش مسحوقها على الجروح لحمايتها من التلوث كما يمكن استعمال زيت القرنفل على الجرح، حيث إنه غني بمادة اليوجنول (Aloe) الكيميائية ذات النشاط المزدوج (تعمل كمطهر ومسكن للألم).

١١- **الثوم** (Garlic): الثوم مضاد بكتيري فيروسي فطري قوي، وهو يقلل من العدوى والتلوث واستعماله موضعيًا يقلل من التورم والتهيج والاحمرار وقد يسبب الثوم بعض الحرقان على الخراريج، ولذلك فإن بعض المصابين لا يفضلون استعماله موضعيًا.

١٢- **الخطمي** (Marsh mallow): تحتوي جذور هذا النبات على ألياف ذائبة (Mucilage) تنتفخ في الماء وتتحول إلى ما يشبه الجل الأسفنجي وهي لذلك تستخدم كملطف لآلام الخراريج، ويمكن عمل لبخات منه ووضعها على الجرح مباشرة.

١٣- **زهرة العطاس** (Arnica): وهي عشب فعال في علاج الجروح وتطهير الخراريج، ويمتاز بأثره السريع في حالات الكدمات والجروح وحتى الخلع المفصلي أو المخ توضع منه ملعقة لكل كوب ماء فعلي ويترك حتى يبرد ثم تبل قطعة من القماش منه وتصنع منه كمّادة.

١٤- **إكليل الملك** (Melilot): تعتبر مادة الكاومارين (Coumarin) الفعالة في هذا النبات مادة نباتية فهي تعمل على التئام الجروح، وتساعد على نمو النسيج الجلدي.

يخلط مسحوق العشب مع كمية قليلة من الماء يكفي لعمل لبخة لعلاج الجروح الصغيرة خاصة الجروح التي تعمل على احمرار الجلد حولها.

١٥- **الزنجبيل** (Ginger): تبشر أوراق أو سيقان العشب وتنشر على الجرح ويتم ربطها وتركها لفترة تعمل على تخفيف الألم وتطهير الجرح.

١٦- **البطاطس** (Potato): يمكن وضع شرائح البطاطس الرقيقة على المزج وتثبتها على الجرح بضمادة وتركها حتى يمتص منها السائل النشوي.

الدمامل (Boils)

ظهور الدمامل بأي جزء من جسد الإنسان يسبب له العديد من المتاعب والقلق. ما هو الدمل في الأساس، وكيف يصاب به الإنسان؟ ولماذا دائمًا تنتج عنه العديد من المشاكل الخطيرة والأمراض، وكيف يمكن للإنسان أن يتجنبها؟

الجواب:

إن حقيقة الدمل هي البكتريا العنقودية، تقوم بالغزو عن طريق خدش في الجلد

وإصابة الغدد الدهنية المسدودة أو بصيلات الشعر، ويقوم جهاز المناعة بإرسال كرات الدم البيضاء لمحاربة الغزاة، وينتج عن ذلك وجود صديد.

أما المشاكل والأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة بالدمامل فتحدث من تسرب البكتريا من الدمل إلى مجرى الدم فتصيبه بالتسمم، لذا فمن الخطورة أن تقوم بعصر دمل موجود حول الشفاه أو الأنف؛ لأن العدوى قد تنتقل إلى المخ، وتعد مناطق الإبط وأعلى الفخذ والصدر مناطق خطورة أخرى لدى المرأة المرضعة.

ولتجنب حدوث ذلك، وللتخلص من الدمل وعلاجه: يمكن استخدام ضمادة ساخنة لعلاج الدمل، فسوف تجعله يظهر على سطح الجلد ويجف ويشفى في وقت سريع. عند ظهور أول علامة على وجود دمل عليك بوضع ضمادة يمكن أن تكون مجرد قطعة من القماش الدافئة المبللة على الدمل بمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثلاث أو أربع مرات يوميًا، وقد يستغرق الأمر من خمسة إلى سبعة أيام إلى أن يشفى الدمل.

وهناك طريقة أخرى شعبية من المطبخ في علاج الدمل: وهي أن نضع على الدمل شريحة طماطم ساخنة -شريحة بصل طازجة- ثوم -الورق الخارجي من الملفوف- بعض الشاي الهندي.

سؤال (77):

تظهر في أماكن متفرقة من جسدي دمامل في الكتف وفي الوجه.. فما الأعشاب المعالجة لها؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج الدمامل:

١- الصبار البلدي (Aloe): يستعمل الصبار في حالة الدمامل ظاهريًا، فهو يساعد على منع انتشار الدمامل وتقلل من مخاطر حدوث العدوى الجلدية.

٢- الثوم (Garlic): الخصائص المضادة للبكتريا في الثوم تحد من العدوى البكتيرية في الدمامل وتعمل على عدم انتشار.

٣- الردبكية (Echinacea): تنشط جهاز المناعة وتداوي الجروح والدمامل وتساعد على التئام مكان الدمامل بعد فتحها وتطهيرها علاوة على مفعولها المضاد للالتهابات بعملها كمضاد للبكتريا والفيروسات بتنشيطها لخلايا الدم البيضاء الخاصة بالمناعة.

٤- الأقحوان (الكافورية) (Feverfew): يلطف الالتهابات والحمى وله مفعول مسكن للألم شبيه بالأسبرين.

تغمر ملعقة واحدة من النبات المجفف في فنجان من الماء المغلي وتشرب لتمنع العدوى وتسكن الألم.

٥- عرق السوس (Licorice): عرق السوس مضاد للقرح ومضاد بكتيري ومضاد للتسوس وهو منشط لقشرة الغدة الكظرية والتي تفرز الكورتيزون الطبيعي الذي هو مضاد للالتهابات، وهو يستخدم كشراب أو توضع مستخلصات جذوره على الدمل المتقيح.

الكالو (Calluses)

سؤال (78):

أقوم بأداء مجهود عضلي يومي أقلّه المشي، الأمر الذي يسبب لي ظهور «كالو» في أصابع قدمي.. فما العلاج؟

الجواب:

من الأعشاب التي يمكن استخدامها لعلاج الكالو وكذلك العمل على تطرية الجلد ما يلي:

١- الخزامي (Lavender): يستخدم زيت اللافندر مع الكالو. توضَع طبقة من الزيت وتدلك وتمنع الشعور بالحكة، وتسكن الألم الذي ينشأ بعض الضغط أو الاحتكاك.

٢- الكتان (Flax): يحتوي زيت بذرة الكتان على حمض اللينولينك وهو حمض يساعد على تطرية القشور الجلدية والكالو كما أن له أثرًا ملطفًا على الجلد.

٣- عرق السوس (Licorice): نصنع لبخة من الجذور الطازجة للعرق سوس وتوضع على الكالو، حيث إن هذه الجذور تحتوي على حمض (GA) فإنه يعمل على علاج الكالو ووقف نموه.

سؤال (79):

يعاني الكثير من الأفراد نتيجة لارتدائهم أحذية ضيقة أو لاستمرار الضغط على

أصابع الأقدام لمدة طويلة من الإصابة بـ (الكالو) وعين السمكة، والتي يمكن أن تسبب مضاعفات خطيرة قد تحتاج إلى تدخل جراحي . . فكيف يمكن تلافي الإصابة بهما وكيفية علاجها؟

الجواب:

إن (التضخم الكيتيني) الكالو (هو وسيلة يحمي بها الجسم نفسه من الضغط: فحينما يزداد الضغط تزداد طبقة الكيتين سمكًا، وإذا تكونت) أمُّ القيح (فإنه يتحول إلى قرن كيتيني، والقرون الكيتينية الرقيقة) عين السمكة (التي تتكون بين أصابع القدم وتظل ناعمة نتيجة العرق، تتكون حينما تتقارب عظمتا إصبعين متجاورين في القدم الواحدة، ويزداد الجلد بين هذين الإصبعين سمكًا كوسيلة لحماية القدم من الضغط المتكرر.

الكالو (والعيش به أكثر من القرن الكيتيني، فإذا أصبت بقرون كيتينية مؤلمة في أصابع قدمك، فإن الألم يشبه ألم الأسنان المزعج، ويمكنه أن يفسد يومك، ولكي تبدأ يومك يجب الالتزام بالخطوات التالية:

أولاً: ابتعد عن الآلات الحادة: لا تلعب دور الجرَّاح، قاوم رغبتك في إزالة القرون والتضخمات الكيتينية بشفرات حادة أو مقصات أو أية آلات حادة أخرى، ويجب على مرضى البول السكري ألا يعالجوا آية إصابة بأقدامهم.

ثانيًا: توخَّ الحذر عند استعمالك للضمادات، إذا كنت تستخدم ضمادات القرون الكيتينية أو أية أدوية تحتوي على حامض الصفصاف دون وصفة طبية، وعادة ما تكون في صورة سائل أو بلسم أو أقراص، ضعها فقط على المكان المصاب والأفضل أن تتجنبها تمامًا؛ فهذه العلاجات ليست سوى حمض، لا يعرف الفرق بين القرن والتضخم الكيتيني والبشرة الطبيعية.

ثالثًا: اغمر قدمك في الماء: قد يكون الألم الذي تشعر به ناتجًا عن كيس زلالي (كيس مملوء بالسوائل يلتهب ويتضخم في المكان بين العظمة والقرن الكيتين) لإراحة الألم بشكل مؤقت اغمر قدميك في محلول ماء دافئ به ملح إنجليزي، فسيقلل هذا من حجم الكيس المتضخم ويقلل الضغط الواقع على الأعصاب الحسية المجاورة.

رابعًا: إذا كنت تعاني من كثرة التضخمات الكيتينية فاغمر قدميك في شاي الكاموميل المخفف لدرجة عالية، فسوف يعمل الشاي على تلطيف وتنعيم البشرة

الخشنة، ورغم أن نقيع الشاي سوف يترك أثرًا في قدميك إلا أنه يسهل غسله بالماء والصابون.

خامسًا: أزل الجلد الميت قبل معالجة أية تضخمات كيتينية (كالو) اغمز قدميك في ماء ساخن بدرجة تتحملها بشرتك لعدة دقائق، ثم استخدم مبردًا أو حجر خَفَّاف لإزالة الطبقات الخارجية للبشرة وحكها حتى تنعم، ضع كمية من كريم البشرة، ويفضل أن يحتوي الكريم على (اليوريا)، مما يعمل على تحلل البشرة الخشنة.

سادسًا: خذ خمسة أقراص أسبرين ولكن لا تبتلعها. اسحق خمسة أو ستة أقراص أسبرين، ثم ضع على هذا المسحوق نصف ملعقة صغيرة من الماء أو عصير الليمون، وامزج الخليط حتى يصبح كالمعجون، وضع المعجون على أماكن في قدميك، ثم ارتدِ كيسًا من البلاستيك ولف فوطة دافئة حول قدمك.

سابعًا: أسرع من العلاج: من الأفضل أن تسرع بالعلاج فور بداية ظهور القرن الكيتيني، ففي هذه المرحلة المبكرة يكون القرن عبارة عن دائرة صغيرة من الجلد الخشن ولا يسبب أي ألم، فينبغي عليك أن تدلك المكان باللانولين برفق حتى تنعِّم القرن وتقلل من تعرضه للضغط، ثم ضع ضمادة على المكان للتخفيف من الضغط.

ثامنًا: احرص على وجود مسافة بين أصابع القدم الواحدة، إن القرون الناعمة يسببها احتكاك عظام أصابع القدم المتجاورة؛ لذا فأنت بحاجة لأن تضع شيئًا ناعمًا يفصل بين أصابع القدم.

تاسعًا: ضع صوفًا بين أصابع قدميك أو استخدم خيوطًا من الصوف عالي الجودة بين أصابع قدمك.

عاشرًا: ضع حشوًا على المكان المصاب: إن إحدى الطرق السهلة لتخفيف الضغط عن التضخم الكيتيني (الكالو) هو وضع قطعة من الشاش أو الصوف أو القطن فوق المكان، ثم تغطيته بقطعة دقيقة من حشو اللباد.

سؤال (80):

عند الإصابة بالناصور كيف يمكن التعافي منه؟

الجواب:

يطحن مقدار من الصبر واللوز الْمُرّ، ويضمد به الناصور.

أمراض المقعدة

سؤال (81):

في حالة تشقق وجروح المقعدة . . . ما العلاج المناسب؟

الجواب:

أولاً وقبل أخذ العلاج: يجب أن يُعالج المريض من الإمساك أو الإسهال.

لا يجلس في وضع القرفصاء.

ثانيًا: يوضع ملء قبضة يد من أوراق المريمية الجافة في كمية كافية من الماء، وتغلي على النار لمدة دقيقة واحدة، ثم يستعمل بشكل (مغطس مقعدي) للمصاب لمدة لا تزيد عن عشر دقائق مرة أو مرتين في اليوم، مع عدم الجلوس القرفصاء.

ثالثًا: ولتشقق المقعدة: يدهن بزيت اللوز مرتين أو ثلاثة في اليوم.

سؤال (82):

وللعمل على توقف الحكة بالمقعدة، وعلاج الورم في حالة إصابتها به . . ما العمل وقتها؟

الجواب:

أولاً: يخلط مقدار من الصبر مع العسل، ويطلى به المقعدة فيزيل ورمها -بإذن الله تعالى-.

ثانيًا: ولقروح المقعدة يخلط السذاب بالعسل، وتضمد به المقعدة.

ثالثًا: ولحكة المقعدة يضرب رُمَّانة بقشرها وحبِّهَا في الخلاط، ويدهن به المقعدة، فيسكن الحكة -بإذن الله تعالى-.

الجروح النازفة ونزيف البواسير

سؤال (83):

بماذا يتم علاج الجروح النازفة ونزيف البواسير؟

● الجواب:

* التوت الأسود: يوجد بالتوت -خاصة الأسود- نسبة مرتفعة من التانين (Tannin) والذي يتميز بمفعول قابض يساعد على وقف نزيف الأوعية الدموية في حالات الجروح القطعية البسيطة. ولهذا الغرض يُحضر شاي مركز من أوراق النبات وذلك بإضافة ملء ٢ - ٣ ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة لكل فنجان ماء مغلي، وتترك الأوراق لتنقع لمدة ١٥- ٢٠ دقيقة. ثم تغمس قطعة قطن في هذا المنقوع وتستخدم في عمل كمادات للجرح أو البواسير النازفة لوقف النزيف.

بالنسبة لمشاكل العرق

● سؤال (84):

رغم ظهور العديد من مزيلات العرق سواء العطور وخلافه إلا أن البعض لا يزال يعاني من إفرازات الجسم الكريهة، والتي تخرج في صورة عرق مسببة رائحة كريهة طوال الوقت .. فما العلاج المناسب بالأعشاب لتلك الحالة؟

● الجواب:

كي يتخلص المريض من رائحة عرقه الكريهة وإلى الأبد يجب عليه أن:

يجفف الريحان ويطحن، ويذر منه على الإبط.

أعشاب لتنظيف الجسم من خلال العرق

● سؤال (85):

ما الأعشاب المُعرِقة؟

● الجواب:

يتخلص الجسم من فضلاته ورواسبه الضارة من خلال منافذ مختلفة فهي تخرج مثلاً مع البول والبراز وكذلك مع العرق.

والأعشاب التالية تساعد على زيادة عرق الجسم، وبالتالي فإنها تعمل على تنظيف الجسم من خلال ما يحمله العرق معه للخارج من فضلات ورواسب ضارة

(لاحظ أن هذه إحدى فوائد حمامات البخار والسونا) ولذلك تعتبر هذه الأعشاب بمثابة أدوية مُعْرِقة.

ومن أقوى هذه الأعشاب المُعرِقة: هو نبات الحزنبل (أم ألف ورقة).

كما تشتمل على الأنواع التالية: البابونج والزعتر والنعناع البري وحشيشة الزُوفاء.

مشاكل الفم

سؤال (86):

الالتهابات التي تظهر في الفم سواء نتيجة لارتفاع حرارتنا أو الإصابة ببكتريا .. كيف يمكن علاجها؟

الجواب:

تعالج تقرحات الفم واللثة بالآتي:

- **أولاً:** يُمضغ نبات السُّعْد، ويستحلب في الفم فترة صباحًا ومساءً.
- **ثانيًا:** المضمضة بمغلي قشر الرُّمان بعد الطعام.
- **ثالثًا:** تُمضغ أوراق الكرفس، فتقضي على التهابات اللثة واللسان.

سؤال (87):

تسبب التهابات أغشية جوف الفم العديد من المشكلات لأصحابها .. فكيف يمكن علاجها سريعًا؟

الجواب:

- **أولاً:** يضاف مقدار ملعقة صغيرة من زهر البابونج اليابس إلى كوب من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويستعمل غَرْغَرة عدة مرات في اليوم.
- **ثانيًا:** تمضغ عدة أوراق من نبات الطرخون جيدًا، ثم يرمى التُّفْل، ويكرر عدة مرات في اليوم، ويمكن مضغ الخس فهو جيد لذلك.

تعطير الفم ومقاومة رائحة النفس الكرة

سؤال (88):

بمَ يُعطر الفم؟ وكذا كيفية مقاومة الرائحة الكريهة للنفس؟

الجواب:

المقدونس: يحتوي نبات المقدونس على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل المعروف برائحته المعطرة والتي لا توجد بهذه النسبة المرتفعة في غيره من النباتات. ولذلك اشتهر المقدونس كمعطر للفم ويذكر أن الرومان هم أول من استخدموه لهذا الغرض.

سؤال (89):

تسبب رائحة الفم الكريهة نفورًا للأشخاص المحيطين بصاحب تلك المشكلة.. فكيف يمكن علاجها والحصول على رائحة طيبة للفم؟

الجواب:

أولاً: للقضاء على رائحة الفم الكريهة يستعمل المصطكي والذي يصنع باستمرار، وكذلك السعد مع وضع حبات من القرنفل في الفم، مما يساعد على تطييب نكهة ورائحة الفم.

ثانيًا: يسحق ٥٠ جرامًا كسيرة و٤٠ جرامًا سمر نبات، ويمزجان مع بعضهما ويسفّ منها بعد الطحن ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع قليل من الماء.

ثالثًا: يجفف قشر الليمون وقشر البرتقال، ويطحن جيدًا ثم يخلط مع نعناع ناعم ومطحون، ويعجن بعسل ويعمل كحبوب وتوضع الحبة في الفم فتطيب النكهة الفم.

سؤال (٩٠):

أثناء الإصابة بمرض الأنفلونزا، قد تكون من ضمن أعراضه وجود بلغم بالفم.. فما الوصفة التي تمكن من القضاء على البلغم؟

الجواب:

توجد طريقتان لذلك:

أولاً: إما بشرب ملعقة صغيرة من زيت السمسم على الريق وقبل النوم.

ثانيًا: تؤخذ حلبة مطحونة وحبة البركة وعرقسوس بمقادير متساوية، وتعجن في عسل، وتؤخذ ملعقة ثلاث مرات يوميًا، مع ملاحظة أن المريض الذي يعاني من الضغط المرتفع يجب أن يلغي العرقسوس من الوصفة السابقة.

الفم والأسنان

جفاف الفم (Xerostama)

سؤال (91):

أعاني من جفاف دائم بالفم فما أسباب ذلك وما الأعشاب الطبيعية التي من الممكن أن تعيد لي رطابة الفم؟

الجواب:

جفاف الفم هو نقصان إنتاج اللعاب وهو عرض لعدة أمراض منها العدوى البكتيرية للفم والأسنان واللثة، ومنها أن يكون من ضمن جفاف عام كجفاف العين، وهناك بعض أنواع الجفاف بأسباب فسيولوجية، كالتحدث والخطابة، ومع التدخين والمشروبات المحلاة وهناك أدوية تؤدي إلى جفاف الفم مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم ومضادات الاكتئاب أو متلازمة (جوجرين).

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعدك في التغلب على هذا العرض ما يلي:

١- **الجابوراندي (Japorandi)**: يحتوي على مادة (البايلو كاربين) Pilocanpine وهي مادة تعمل على زيادة إنتاج اللعاب مائة ضعف مما يؤدي إلى علاج جفاف الفم تمامًا.

٢- **الردبكية (Echinacea)**: يمكن وضع جذور الردبكية أو إضافة نقطة من المستخلص على العصير أو الشراب المناسب.

٣- **الفلفل الأحمر (Red pepper)**: مادة الكابسايسين في الفلفل (Capsicin) مادة تزيد من الإفرازات كلها (اللعاب - العرق - الدموع - المخاط).

يمكن غلي مسحوق الفلفل الأحمر أو أكل ثماره الطازجة.

٤- **الأخدرية (Evening Primrose)**: غني بمصدر حمض الجام لينولينيك

(GLA) المنشط لجهاز المناعة، فإذا كان جفاف الفم بسبب متلازمة جوجرين فإنه مفيد جدًا.

الأنفاس الكرة (Bad Breath)

سؤال (92):

أعاني من الأنفاس الكريهة بشكل دائم ولم يجْدِ معجون الأسنان في التخلص منها فما السبب فيها وكيف يمكنني علاجها باستخدام الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

قد يكون سبب النفس كريه الرائحة عدوي باللثة أو الأسنان المتسوسة أوْ بقايا مواد متحللة من جزئيات الطعام أو بكتريا ميتة، ومع قلة سريان اللعاب أثناء النوم يصبح النفس في الصباح سيئًا.

ومن الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تساعدك في التخلص من الأنفاس الكريهة ما يلي:

١- البقدونس (Parsley): يحتوي البقدونس على نسبة عالية من الكلورفيل (اليخضور النشط) ولذلك فهو يعالج رائحة الفم السيئة كما أنه منعش للفم مطهر للأسنان.

٢- الريحان (Basil): عشب عطري يحتوي على العدد من المركبات التي تساعد على طرد الرائحة الكريهة، تجفف زهور وأوراق الريحان ويصنع منها مركب عشبي.

٣- الحبهان (Cardamon): الحبهان مطهر قوي ويزيل رائحة النفس الكريهة من الفم ويستخدم لتطهير الأسنان واللثة والأنسجة الفمية كلها.

٤- الينسون (Anise): الينسون يستخدم كمنكه في العديد من الأطعمة لرائحته الطيبة، يشرب الينسون أو تنقع أوراقه وتستخدم كغسول للفم.

٥- النعناع (Pepper mint): تمضغ أوراق وأعواد النعناع أو يشرب مشروبه المركز لإزالة الرائحة غير المرغوبة.

٦- الردبكية (Echinacea): من الأعشاب التي تنشط المناعة، تفيد في كل

أنواع العدوى وذلك من خلال ملعقة صغيرة من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي ويشرب من ثلاث مرات يوميًا.

٧- الثوم (Garlic): يفيد الثوم في علاج أي نوع من أنواع عدوى الحلق واللوز، يمكن عمل شراب يحتوي على الثوم والبصل (حساء شُربة)، ويكثر فيه من الثوم، ويمكن أكل الثوم المفروم مع الجزر مع ابتلاع عدد من أعواد البقدونس أو أوراق النعناع لذهاب الرائحة.

٨- صريمة الجدي (Honey suckle): تستعمل زهورها في علاج اللوزتين المذهبتين ونزلات البرد والأنفلونزا أو النزلات الشعبية والتهاب الزور.

تستخدم كمسحوق يوضع في مؤخرة الحلق، أو غرغرة أو شراب عشبي مكون من ملعقتين من مسحوق العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

٩- المريمية (Sage): تحتوي على مادة التانين (Tannin) القابضة وهي مواد لها تأثير مهدئ وقابض وقاتل للبكتريا كما أن بها بعض المواد المطهرة للحلق.

١٠- الطرخشقون (Dandelion): تغلي جذوره في الماء حتى يتبقى نصف كمية الماء المخضوبة فيه ثم يضفي ويؤخذ عن طريق الفم ثلاث مرات يوميًا.

التهاب اللثة (Gingivitis)

سؤال (93):

أعاني ألمًا شديدًا في اللثة مصحوبًا بتورم في اللثة ونزيف فماذا أفعل؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تساعدك في علاج التهاب اللثة ما يلي:

١- الجذور الدموية (Blood root): يحتوي هذا العشب على مركب السانجورين وهو المركب الموجود في معظم معاجين الأسنان، فهو مطهر وهو مضاد حيوي لعدد من البكتريا.

٢- البابونج (Chamomile): يحتوي البابونج على عدة مركبات مضادة للالتهاب ومطهرة، ويمكن استخدام البابونج كغسول وغرغرة للفم كعلاج فعال في حالة التهاب اللثة، كما أن البابونج يساعد على منع تكون التهابات اللثة.

يمكن صنع مشروب مركز من البابونج باستخدام ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي، ويستخدم كغسول للفم. يمكن نقع ملعقتين في نصف كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا.

وبالإضافة لفوائده السابقة فهو عشب عطري يمنح الفم رائحة جميلة تضيع معها رائحة الالتهاب الكريهة.

٣- **الردبكية** (Echinacea): وهو مضاد للالتهاب في اللثة كما أنه محفز للجهاز المناعي.

ضع قطرات من مستخلص الردبكية على أي مشروب واشربه أو استعمل مغلي أوراق هذا العشب نفسها في عمل مشروب أو منقوع يستعمل كغسول للفم والأسنان واللثة.

✱ **ملحوظة**: (قد يسبب تنميلاً في اللسان أو نخرًا في الأسنان هذا التأثير مؤقت وغير مضر).

٤- **عرق السوس** (Licorice): وهو يساعد على التحكم في التهاب اللثة، ويمنع تكوين المسطحات مع الاستعمال الرشيد للعرق السوس بحيث لا يزيد عن ثلاثة أكواب في اليوم.

٥- **الشاي** (Tea): ويحتوي الشاي على عدة مركبات مضادة للبكتريا خاصة التي تعيش بالفم.

٦- **الأذريون** (Calemdula): مشتقات الأدريون محفزة للجهاز المناعي ومضادة للبكتريا، وهي بذلك مفيدة في علاج التهاب اللثة.

يمكن عمل مشروب عشبي من العشب الجاف.

٧- **الرجلة** (Purslane): تساعد على عدم تآكلها وحماية اللثة وهناك مع الرجلة بعض النباتات الغنية بالماغنسيوم أيضًا وتقوم بنفس الدور مثل أوراق الخس والطرخشقون وحبوب اللوبيا وحبوب الخشخاش وهناك أوراق السبانخ والكزبرة.

٨- **المريمية** (Sage): لأوراق المريمية ملمس رملي تدلك على اللثة لتنظيفها، وبها عدة مركبات مضادة للبكتريا وهي مطهرة بخاصية المواد العطرية المانعة للتلوث.

٩- قرة العين (Water Cress): تمضغ حبوب قرة العين لعلاج قرح اللثة، وهي ذات تأثير سريع عند بعض الناس، ويعتقد أن فيها عددًا من المركبات المضادة للبكتريا.

١٠- البلقاء المتعاقبة (Tea Tree): لزيت عشب البلقاء المتعاقبة خاصية مطهرة ملموسة، ويعد اختيارًا موفقًا كمطهر خارجي للجراثيم ويستعمل موضعيًا ويرجى التأكد من عدم ابتلاعه؛ لأنه سام تضاف قطرة من زيت البلقاء إلى كوب ماء ويمضمض به ثم يغسل الفم جيدًا حتى لا يبلع جزء من الزيت مطلقًا.

١١- النعناع الفلفلي (Peppermint): يحارب النعناع البكتريا المسببة للتسوس.

يمكن عمل شاي عشبي باستخدام ملعقتين صغيرتين من أوراق النعناع المهروس على كوب ماء مغلي ويحلى بعرق السوس. يمكن أن يستخدم كغسول أو يشرب.

١٢- الرطن (Rhatamy): يستخدم لحاء الرطن لعلاج التهابات اللثة لأنه به مادة قابضة ويستعمل اللحاء لعمل مشروب عشبي مثل الشاي.

ألم الأسنان (Toothache)

سؤال (94):

أعاني من ألم شديد بالأسنان وخاصة عند شرب أي مشروبات ساخنة أو باردة فما السبب في ذلك وماذا أفعل لتخفيف هذا الألم؟

الجواب:

ألم الأسنان الحاد أو النابض قد يكون سببه عدوى ميكروبية، أو سن مكسورة أو نخر فيها السوس أو حشو مكسور أو سن جديدة بدأت تفرغ في الفم.

ومن الأعشاب ما يشفي لك آلام أسنانك ومنها ما يلي:

١- القرنفل (Chove): يمكن مضغ زهور القرنفل الجافة مع الاحتفاظ بها قدر الإمكان داخل الفم، كما يمكن وضع زيت القرنفل على الأنسان ولكن دون البلع.

٢- الزنجبيل (Ginger): يخلط الزنجبيل مع القرنفل أو الفلفل الأحمر في كمية قليلة من الماء لعمل عجينة لزجة ثم اغمس قطعة قطن فيها وضع القطعة

مباشرة على الأسنان بدون السماح لها بلمس اللثة.

✸ **ملحوظة:** تنتج هذه المادة حرارة فإذا لم تتحمل الحرارة اغسل الفم جيدًا.

٣- **الصفصاف (Willow):** يمضغ لحاء الصفصاف مع شرب منقوع من الأوراق الجافة بإضافتها إلى الماء المغلي.

٤- **السمسم (Sea same):** يحوي السمسم عدة مركبات مسكنة للألم.

يؤخذ كمية من حبوب السمسم، ويضاف إليها ضعف الكمية من الماء ويغلي جيدًا إلى أن يتبقى نصف السائل ثم يوضع الناتج مباشرة على الأسنان.

٥- **الرواند (Rhubarb):** تستعمل جذور الرواند لعلاج ألم الأسنان، تحمص الجذور ثم تنقع في الكحول وتطحن ويؤخذ المسحوق ويوضع على قطعة قطن توضع مكان الألم.

تسوس الأسنان (Tooth decay)

سؤال (95):

تسوس الأسنان مشكلة يعاني منها الكبار والصغار على السواء فما الأعشاب التي يمكن أن تستخدم للحد منها وللعناية بها بشكل عام؟

الجواب:

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على الأسنان من التسوس ومنها:

١- **الشاي (Tea):** وهو يحافظ على الأسنان من التسوس ويمكن غلي الشاي مع كمية صغيرة من جذور عرق السوس.

٢- **البرغموت البري (Wild bergamot):** يحتوي على كمية كبيرة من الثيمول (Thymol) وهو مطهر فعال يدخل كمادة مؤثرة في غسول الفم المعروف ليسترين كما يحتوي على مركب الجيرانيول (Geranial) المانع للتسوس.

٣- **الفول السوداني (Peanut):** يحافظ الفول السوداني على الأسنان ويقاوم التسوس.

٤- **عرق السوس (Licorice):** يحتوي عرق السوس على الإندول وهو

مركب فعال مضاد للتسوس كما يحتوي على الجليسريزين، Glycrihzin وهو مُحلٍّ غير سكري يحافظ على الأسنان.

٥- الستيفيا (Stevia): تحلى به المشروبات بدلاً من السكر وهو مُحلٍّ لذيذ غير سكري؛ وهو بذلك يحافظ على الأسنان من آثار السكر الضارة.

٦- الحبة السوداء: تحرق الحبة السوداء ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على الضرب المسوس يوميًا لمدة ربع ساعة لمدة أسبوع.

وإليك بعض الوصفات العشبية تفي بأغراض الأسنان المختلفة من اصفرار ونبض وتثبيت:

١- اصفرار الأسنان:

✱ يؤخذ الفحم النباتي والملح بمقادير متساوية ويعجن في عسل ويدلك به في الصباح.

✱ يؤخذ نبات زبد البحر (لسان البحر) مع الملح بمقادير متساوية وتدلك به الأسنان مع المعجون.

٢- نبض الأسنان:

✱ يعجن دقيق القمح مع فص ثوم مفروم، ويوضع على الفك من الخارج ناحية الضرب المؤلم (تأثير عصبي).

✱ يمضمض الفم بمغلي الدارصيني (نوع من القرفة).

✱ يمضغ القرنفل (الأزهار الطازجة أو الجافة).

٣- تثبيت الأسنان:

✱ يؤخذ كركم وورد بلدي وعفص بمقادير متساوية ويطحن الجميع ويعجن في خل مركز وتدلك به اللثة حول الأسنان المهتزة.

✱ يؤخذ فص ثوم ويفرم مع ملعقة صغيرة من القرنفل ونصف ملعقة كافور وحبهان يطحن الجميع ويستخدم كضمادة على الأسنان المهتزة.

التهاب الكيس المفصلي بالفك (Bursitis)

سؤال (96):

ما هو الكيس المفصلي وماذا يحدث عند التهابه وكيف يمكن معالجته بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

الكيس المفصلي بالفك هو عبارة عن كيس ليفي أو فراغ داخل الأنسجة مبطن بنسيج الفصل ويحوي مقدارًا ضئيلاً من السائل المفصلي ويوجد بين الأوتار والعظام، أو بين الجلد والعضلات والعظام، والتهابه يسبب ألمًا حادًا وصعوبة تحريك العضلة أو الوتر الذي يحيط بالمفصل تنتج عنها صعوبة في المضغ.

ومن المواد الطبيعية المفيدة في علاج ذلك:

* **اللبخات:** تستخدم اللبخات موضعيًا مثل لبخة الزنجبيل مع زيت الزيتون، أو لبخة الثوم مع العسل النحل، أو البقدونس مع زيت اللوز.
* **سلطة الفواكه:** الأناناس والتين والجريب فروت لتقليل الالتهاب وإعانة الكيس المفصلي على الحركة وتكوين السائل المفصل.

متلازمة المفصل الفكي الصدغي (Trempromandibular joint syndrome)

سؤال (97):

أثناء تناولي الطعام أصبت بآلام مبرحة في الفك ولم أستطع تحريك مفصله.. فما الذي حدث وما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

ما تعاني منه هو التهاب بمتلازمة المفصل الفكي الصدغي وسبب حدوثه إصابة أو عدم انتظام الأسنان العلوية مع السفلية أو التهاب وهناك بعض العادات كفتح الفك وإغلاقه بسرعة ومضغ الطعام الصلب والجز على الأسنان عند الغضب أو التوتر العصبي أو أثناء النوم وبعض أنواع التهاب المفصل الروماتيزمي تسبب هذه المشكلة.

ولعلاج هذه الحالة يمكن استخدام الأعشاب الطبيعية التالية:

١- **ناردين** (Valerian): يساعد الناردين على الهدوء والراحة مما يعطي شعورًا محببًا كما أن له أثرًا باسطًا للعضلات.

ويساعد على سهولة الحركة مع عدم الإحساس بالألم: المضغ الجيد.

٢- **خزامي** (Lavender): يستخدم شرابه العشبي في تخفيف الآلام المصاحبة، كما يعالج التهابات المفصل إن كان الألم بسبب التهاب، ويعالج الصداع المصاحب لهذه المتلازمة كما أن له دورًا في سهولة مضغ الطعام.

٣- **صفصاف** (Willow): الصفصاف غني بمادة الساليسيلات (Salicylates) وهي المادة الفعالة في الأسبرين له فائدة ملحوظة في علاج آلام المفاصل والعظام والأسنان، وهنا يعمل على سهولة تحريك الفم بزوال الألم.

٤- **مخلب القط** (Cat's claw): يساعد عشب مخلب القط على سهولة الحركة في المفصل وعدم الإحساس بالتيبس.

٥- **أناناس** (Pineapple): يعطي الأناناس إحساسًا براحة عضلات الفكين والفم أثناء المضغ والابتلاع.

أمراض الجهاز التنفسي

أكثر ما يفزع الإنسان هو أن يعلم أنه قد أصبح مريضًا، وأن هذا المرض نادر ولا يصاب به الكثيرون في هذا العالم .. هذا بالضبط هو شعور مريض تضخم الرئة الذي يعلم أنه لا سبيل لإصلاح الضرر بجهازه التنفسي، وهو مضطر للعيش بهاتين الرئتين اللتين ظهرت عليهما علامات الشيخوخة رغم صغر سنه ..

سؤال (98):

فهل من وسائل يمكن أن تقلل من ذعره، وتعمل على بث القليل من الطمأنينة لقلبه، وتعين على العيش بسلام مع هذا المرض؟

الجواب:

هناك العديد من الوسائل التي تعين على تحقيق ذلك وهي:

أولاً: امتنع عن التدخين الآن .. هذا ما ينصح به الطبيب المعالج، ولكن

لا يمكن تأكيد هذه النصيحة بما فيه الكفاية. حتى وإن أقلعت عن التدخين وأنت في الخمسينات أو الستينات من عمرك فستساعد بذلك على الإبطاء من تدهور حالة رئتيك.

وهناك ميزة أخرى؛ فقد تزيد بذلك قدرتك على أداء التمارين.

- ثانيًا: ابتعد عن التدخين السلبي: إن الدخان المتصاعد من السجائر يمكن أن يضر صحتك وإن لم تكن مدخنًا، فإن دخان سجائر أقاربك أو الهواء المنتشر في قاعة بها مدخنون يمكن أن يضرك أيضًا.

- ثالثًا: تجنب المواد التي تسبب لك الحساسية: إذا كنت تعلم أنك مصاب بحساسية تؤثر على نفَسِك، فمن المهم جدًا أن تبتعد عن المواد المسببة للحساسية.

- رابعًا: تحكم في الأشياء التي يمكنك التحكم فيها: إنه لا يمكنك إصلاح رئتيك، ولكن ما يمكنك فعله هو أن تزيد من كفاءة تنفسك واستخدامك لعضلاتك وعملك، فعلى سبيل المثال: من الأفضل لك أن تعيد ترتيب مطبخك حتى يتسنى لك القيام بالأعمال في خمس خطوات بعد أن كانت تتم في عشر خطوات.

- خامسًا: واظب على أداء التمارين الرياضية: يتفق كل الخبراء على أن المواظبة على أداء التمارين أمر هام جدًا لمرضى تضخم الرئة. ويعتبر المشي أفضل التمارين الرياضية تقريبًا، كما ينبغي عليك أيضًا أن تتمرن لكي تقوي العضلات الموجودة في الأطراف العلوية. جرب استعمال ثقل يزن ١ أو٢ كيلو. مرن العضلات الموجودة في منطقة الرقبة وأعلى الكتفين والصدر.

- سادسًا: أكثر من الوجبات الصغيرة: بتفاقم حالة تضخم الرئة وزيادة ما يعوق تدفق الهواء، تبدأ الرئتان في التضخم بالهواء المحتبس داخلهما، وتبدأ في الضغط على البطن، مما يضيق الخناق على المعدة ويمنعها من التمدد.

- سابعًا: حافظ على وزنك الطبيعي: إن بعض مرضى تضخم الرئة يزداد وزنهم ويحتفظ جسمهم بالسوائل، فالجسم يحتاج لمزيد من الطاقة لكي يتحمل الزيادة في الوزن، فكلما اقترب وزنك من الوزن المثالي كلما كان هذا أفضل وأكثر فائدة لرئتيك.

- ثامنًا: تدرب على التنفس بشكل مفيد.

هناك العديد من النصائح التي يمكنك القيام بها للحصول على أقصى استفادة من

كل نفسٍ تأخذه، وهي:

اجعل تنفسك منتظمًا: تعلم أساليب التنفس الطبيعي المنتظم.

تنفس من الحجاب الحاجز: هذه هي أكثر طرق التنفس فاعلية. فالأطفال يتنفسون بها بشكل طبيعي، وإذا راقبتهم سترى كيف ترتفع بطونهم وتنخفض مع كل نَفَس، فهل أنت متأكد من أنك تتنفس من الحجاب الحاجز أم من صدرك؟ ينصح المرضى بأن يرقدوا ويضعوا دليل التليفون الضخم على بطونهم ويراقبوا ماذا يحدث له حينما يتنفسون.

احرص على فتح مجرى الهواء: يمكنك تقوية عضلات الجهاز التنفسي عن طريق إخراج الهواء ببطء، وشفتاك مضمومتان لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.

جرب فيتامين «ج»: بتناول ٢٥٠ مليجرام من فيتامين «ج» كحد أدنى مرتين يوميًا، و٨٠٠ وحدة دولية من فيتامين «هـ» مرتين يوميًا.

امنح نفسك فرصًا للحزن: إن حياتك بعد إصابتك بتضخم الرئة لن تصبح كما كانت قبل إصابتك بالمرض، فينصح بأن تتقبل كل مرحلة من مراحل حزنك، لقد حدثت بعض الخسائر بالفعل، ولكنك تدرك جديًا أنك بعد ذلك ستستعيد السيطرة على حياتك.

فإن المرحلة النهائية في عملية التأقلم هي مرحلة الحل الوسط، التي تعني الأخذ والعطاء.

أجِّل تركيزك على الوقت الحاضر: حينما تجد نفسك شاعرًا بالذنب لأنك جلبت هذا المرض لنفسك، فحول تفكيرك إلى الحاضر، وركز على ما يمكن أن يحدث لك الآن، فلن يمكنك تغيير ما حدث في الماضي، ولكن فقط يمكنك أن تتعلم منه.

ضع أهدافًا بسيطة: إن إحدى الطرق التي تساعدك على تغيير اعتقادك الذي يقول: إن تضخم الرئة مرض معجز إلى مفهوم آخر يقول: إن تضخم الرئة شيء يمكنك السيطرة عليه، وذلك بأن تضع أهدافًا واقعية بسيطة لنفسك. فالتدريب يعد وسيلة هامة لتدعيم ثقتك بنفسك، فعليك أن تضع هدفًا واقعيًا قائمًا على دليل مادي.

لا تعزل نفسك عن المجتمع: أنت بحاجة لتجنب التفكير بشكل عام بشأن قِصَر

التنفس. يعتقد بعض مرضى تضخم الرئة أنه قد لا يمكنهم القيام بهذا؛ لأنهم خائفون من أن يخرجوا لمكان ما ويتعرضوا لأزمة تنفس. لذا فإنهم يمتنعون عن ارتياد الأماكن التي كانوا يستمتعون بالذهاب إليها عادة؛ لذا لا يجب أن تجعل المرض يعزلك عن المجتمع.

أبطئ من سرعتك: هناك شيء آخر ينبغي على مرضى تضخم الرئة القيام، وهو أن يتمهلوا فيمكنهم بحق أن يقوموا بكل ما يرغبون في القيام به، ولكن يتعين عليهم أن يقوموا به بما يتناسب وسرعتهم، فليس من السهل أن تتعلم أن تمشي ببطء.

يمكن للأشياء الصغيرة أن تُحدِث فارقًا كبيرًا: هل يمكنك إعادة ترتيب أعمالك حتى يمكنك أن تقوم بالمزيد من الأعمال بجهد أقل؟

نظِّم تنفسك حسب العمل الذي تقوم به: فإن أعمال المنزل ستصبح أسهل إذا تذكرت أن ترفع الأشياء أثناء تنفسك وشفتاك مضمومتان. وأن تأخذ شهيقًا أثناء الراحة، وبالمثل فإذا اضطررت لصعود السلم فاصعد وأنت تخرج زفيرًا وشفتاك مضمومتان، وخذ شهيقًا وأنت تخلد للراحة.

لا تستخدم (إسبراي) وأنت في غنى عنه: إنك لست بحاجة لكي تزيد من مشاكل جهازك التنفسي باستنشاق مواد مجهولة المصدر.

ارتدِ ملابس فضفاضة: فإنه يجب عليك اختيار ملابس تسمح بحرية تمدد صدرك وبطنك، هذا يعني عدم ارتداء أحزمة أو مشدات ضيقة.

الكحة المزمنة والربو

سؤال (99):

الكحة المزمنة .. كيف يمكن علاجها بالأعشاب؟

الجواب:

تعالج الكحة بثلاث طرق، وهي:

- **أولاً**: يؤخذ نبات حشيشة السعال، وتشرب كالشاي صباحًا ومساءً.
- **ثانيًا**: يؤخذ زعتر قدر ١٠ جرامات وتيليو (زيزفون)، و١٠ جرامات،

وورق جوافة ٢٠ جرامًا وحبة سوداء ١٠ جرامات، وتطحن في عسل قصب قدر ربع كيلو، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل.

ثالثًا: يشرب نقيع اللبان الذَّكَر من المساء للصباح على الرِّيق قدر فنجان، بمقدار قدر ملعقة صغيرة من اللبان في فنجان ماء.

الربو (Asthma)

سؤال (100):

بماذا تنصح لعلاج الربو والتخفيف من آثاره؟

الجواب:

يشرب نقيع الحلبة مع الشمر مع عرقسوس بمقادير متساوية قدر كوب يوميًا.

سؤال (101):

أنا مصابة بمرض الربو فما هو علاجي في الأعشاب الطبيعية الموسعة للشعب؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تفيد كموسعات في حالات الربو ما يلي:

١- **الإيفدرا** (Ephedra): يحتوي هذا العشب على مواد ذات تأثير فعال جدًا كموسعات للشعب الهوائية ومزيلات لاحتقان الأغشية المخاطية التنفسية.

ويفضل وضع ملعقة صغيرة جدًا من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي وشرب المشروب مرتين يوميًا.

* **ملحوظة**: (لهذا العشب خواص منشطة، كما أن له بعض الأعراض الجانبية مثل الأرق والتوتر والقلق) فحاول استخدامه بحرص، فإن أدى إلى بعض الأعراض غير المرغوبة توقف عن استخدامه.

٢- **القراص الشائك** (Stivging nettle): مشروب القراص الشائك المحضر من جذوره أو أوراقه دواء آمن وفعال يفتح المجاري التنفسية وهو علاج جيد للربو.

٣- **الطماطم** (Tomato): يساعد ثمار وأوراق الطماطم في الوقاية من أزمات الربو بأنها تقوم بمنع تقلص الشعب الهوائية لغناها بفيتامين (ج).

٤- الفراولة (Strowbemy): تقوم الفراولة بنفس الدور التي تقوم به الطماطم لاحتوائها على فيتامين (ج) أيضًا.

٥- الجنكة (Ginko): تستخدم خلاصة أوراق الجنكة في علاج الربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة والسعال المختلطة بالبلغم وحساسية الصدر.

الجنكة تعمل على زيادة تدفق الدم في الشعيرات الدموية الدقيقة، وبذلك تقوم بتوصيل المواد الفعالة إلى الدم.

ولذلك يمكن صنع مشروب من حوالي خمسين ورقة من العشب على ثلاثة أكواب يشرب كوب صباحًا وظهرًا ومساءً، أو يمكن استخدام خلاصة العشب.

٦- عرق السوس (Licerice): شراب العرق سوس يلطف الحلق وتستخدم خلاصة (DGLE) المنزوعة من أعواد وجذور وأوراق العرق سوس؛ وذلك لأن العرق سوس كعشب كامل قد يسبب الكسل والخمول وفي الكميات الكبيرة يتسبب في احتباس البول وارتفاع ضغط الدم.

٧- الينسون (Anise): يحتوي الينسون على مواد كيميائية نافعة في علاج الربو تساعد في إذابة إفرازات الشعب الهوائية، وتخفيف لزوجتها، وبالتالي تمنع إنهاك الشعيرات المبطنة لجدران الشعب الهوائية، تمنع الحساسية لمحتواها، كما أنها تحافظ على بطانة الشعب الهوائية.

٨- الشمر (Fennel): يحتوي أيضًا على الكريوسول والبينين مثل الينسون ويقوم بأداء نفس الوظيفة.

ومن الوصفات العشبية للربو:

✸ تطحن المستكة التركي ثم تعجن في زيت الزيتون وتوضع على نار هادئة ثم توضع على ورق كتابة وتوضع على الصدر والظهر قبل النوم.

✸ يؤخذ من عشب السندروس ملعقة صغيرة تغلي في قدر كوب من الماء غليًا جيدًا وتحلى بقليل من عسل النحل ويشرب يوميًا بعد الإفطار.

✸ يؤخذ نوى الزيتون ويوضع على جمر ويستنشق منه صباحًا ومساءً وعند حدوث الأزمات.

✸ يؤخذ مقادير متساوية من عرق الحلاوة والحبة السوداء والمستكة ويطحن

الجميع ويغلى قدر ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويحلى بالعسل أو العرق سوس.

✸ يؤخذ كيلو زبيب مع نصف كيلو حلبة مع نصف لتر ماء ويطبخان معًا حتى يصير الخليط غليظ القوام كالمربى، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا يتبعها بشرب مغلي الشمر.

✸ تؤخذ أوراق السبانخ وتضرب بالخلاط ويصفى عصيرها ويشرب منه كوب يوميًا على الريق لمدة شهر.

✸ يطحن ورق الغار أو حبوبه ويسف قدر ملعقة منه صباحًا يتبعها بكوب ليمونادة عليه ملعقة عسل نحل.

✸ هناك بعض الأعشاب المفيدة في علاج الربو نذكر منها:

البقدونس: تؤكل أوراقه وأعواده الخضراء مع الوجبات.

الكزبرة: تطحن وتضاف على الطعام كتابل مفيد ولذيذ.

العرعر: تطحن أوراقه الجافة ويعمل منها مشروب عشبي.

الحبهان: يستخدم الحبهان كتابل على الأطعمة والحساء.

البيلسان: تغلى أوراقه وتحلى بالعسل وعصير الليمون.

الزنجبيل: تستخدم جذوره في عمل مشروب عشبي يشرب صباحًا ومساءً.

حشيشة الملائكة: ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي.

الشبت: تؤكل أوراقه الخضراء أو تغلى أوراقه المخففة وتحلى بالعسل.

سؤال (102):

النزلة الشعبية من الأمراض الحادة التي تصيب الإنسان .. كيف يمكن علاجها بالطرق الطبيعية بعيدًا عن المضادات الحيوية؟

الجواب:

لعلاج النزلات الشعبية:

أولاً: يعمل خليط من بذر الكتان والزعتر والشمر بمقادير متساوية، ويؤخذ ١ ملعقة على كوب ماء، ويغلى ويصفى ويشرب أربع مرات.

ثانيًا: يؤخذ تمر وتين وزبيب وعنَّاب بمقادير متساوية، ويغلى في ماء غليًا جيدًا، ثم يضرب في الخلاط، ويشرب من هذا الخليط ثلاث أو أربع مرات في اليوم.

ثالثًا: يعمل خليط من الحبة السوداء وورق الجوافة والينسون والشمر وبذر الكتان بنسب متساوية، وتطحن جيدًا وتعجن في عسل النحل وتؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (103):

المصاب بالتهاب الشعب الهوائية . . كيف يعرف أولاً أنه مصاب بالتهاب . . وما الذي يجب فعله وقتها من إسعافات أولية لإنقاذ المصاب؟

الجواب:

عادة ما يبدأ الالتهاب بوخزة بسيطة في مؤخرة الحلق، ثم يبدأ صوت الأزيز من داخل تجويف الصدر، وفجأة يثور صدرك ويبدأ في إخراج البلغم وكأنه بركان تثور فيه الحمم. إلا أن هناك أشياء يمكنك عملها كي يتمكن المصاب من التنفس بطريقة أسهل أثناء ذلك:

أولاً: توقف عن التدخين. إن ذلك يعد أفضل ما يمكنك عمله، خاصة إذا كان المصاب ممن يعانون من الالتهاب المزمن، إن نسبة الإصابة بالالتهاب المزمن من التدخين تتراوح ما بين ٩٠ إلى ٩٥٪.

ثانيًا: يجب أن تكون إيجابيًا بالنسبة للتدخين السلبي. عليك بتجنب المدخنين، وإذا كان الزوج أو الزوجة من المدخنين فساعديه أو ساعدها في الامتناع عن التدخين، فقد يتسبب تدخين الأشخاص من حولك في إصابتك بالتهاب في الشعب الهوائية.

ثالثًا: يجب تناول المزيد من السوائل، فذلك يساعد البلغم في أن يكون رطبًا.

رابعًا: على المصاب باستنشاق هواء دافئ ورطب، إن استنشاق الهواء الدافئ والرطب يساعد أيضًا في هذه الحالة.

نزلات البرد والأنفلونزا
(Common Cold & Flu)

سؤال (104):

حتى الآن لم يتوصل الأطباء إلى علاج شاف وفعال يقف أمام نزلات البرد ويستطيع هزيمة فيروساتها . . حتى المضادات الحيوية على ما تسببه من أعراض جانبية لا تقف أمام نزلات البرد . . فهل توجد طرق طبيعية تساعد على التخلص من البرد والخلاص منه؟

الجواب:

للتغلب على نزلات البرد:

أولاً: تناول فيتامين «ج»، فهو يعمل كالمكنسة داخل الجسم؛ فينزع كل أنواع الفضلات بما في ذلك مخلفات الفيروس، فيمكنه أن يقلل مدة الإصابة بالبرد من ٧ أيام إلى يومين أو ثلاثة أيام فقط. كما يعمل فيتامين «ج» على التخفيف من السعال والأعراض الأخرى.

ثانيًا: اقضِ على البرد بالزنك. لقد اكتشف الباحثون في بريطانيا والولايات المتحدة أن استحلاب قطع الزنك يمكن أن يقلل نوبة البرد إلى أربعة أيام.

ثالثًا: عليك بالراحة والاسترخاء؛ فالمزيد من الراحة يمكنك من تركيز كل طاقتك في الشفاء، وهي تساعد أيضًا على أن تجنب المضاعفات مثل التهاب القصبة الهوائية والالتهاب الرئوي، وينصح بأخذ إجازة لمدة يوم أو اثنين إذا كانت حالتك سيئة.

رابعًا: احرص على تدفئة جسمك، وينصح بارتداء الملابس التي تقي من البرودة؛ فالملابس الثقيلة تجعل جهازك المناعي يركز على مكافحة عدوى البرد بدلاً من أن يخصص جزءًا من طاقته ليحميك من برودة الجو.

خامسًا: مارس رياضة المشي: إن التمارين الخفيفة تحسن الدورة الدموية، وتساعد جهاز المناعة على إنتاج الأجسام المضادة التي تحارب العدوى.

سادسًا: تناول وجبات خفيفة. إن إصابتك بالبرد قد تعني تناولك لنظام غذائي دسم يجهد جسمك في عمليات الأيض الغذائية.

- سابعًا: عليك بحساء الدجاج، وهو علاج شعبي قديم أثبت فاعليته، فقد يعمل فنجان من حساء الدجاج الساخن على إذابة الانسدادات الموجودة بممرات الأنف.

- ثامنًا: أكثِرْ من تناول السوائل. ينصح بتناول من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء أو العصير أو الشاي، وأي من السوائل الشفافة الأخرى يوميًا، فهذا سيساعد على تعويض السوائل الهامة التي يفقدها الجسم أثناء نزلة البرد، وتعمل على التخلص من الشوائب التي قد تنهم جسمك.

- تاسعًا: امتنع عن التدخين، فهو يزيد من تهيج الحلق الناتج عن البرد، كما أنه يؤثر على نشاط الأهداب الدقيقة التي تطرد البكتريا خارج الرئتين والحلق.

- عاشرًا: لطِّفْ حلقك بالماء المملح، وكل ما عليك هو أن تملأ كوبًا من الماء الدافئ وتذيب فيه ملعقة واحدة ملحًا.

- حادي عشر: عليك باستنشاق البخار الساخن الذي يمكنك من إزالة أي انسداد، فقم بوضع ماء في إناء، ثم ضعه على النار حتى يغلي الماء، ثم أبعد الإناء عن النار. أحضر منشفة وغط رأسك والإناء بالمنشفة بعد أن تكون قد قرَّبت رأسك من الإناء، ثم قم باستنشاق البخار حتى يتخلل أنفك، إذ إنه سوف يخفف من السعال أيضًا؛ لأنه يرطب حلقك الجاف.

- ثاني عشر: استعمل مادة دهنية لتريح أنفك من كثرة التمخط؛ بأن تدهن طبقة من الهلام النطفي حول منخريك وداخلهما بقطعة من القطن.

- ثالث عشر: لتخفيف آلام الجسم أو الحمى التي تصاحب نزلة البرد عليك بالأسبرين أو الباراسيتامول.

- رابع عشر: لوقف العطس ولتخفيف الأنف والأعين تناول مضادات الهستامين التي تمنع إفراز الجسم للهستامين، وهي مادة كيميائية تسبب هذه الأعراض.

- خامس عشر: تناول كبسولتين من أعشاب مثل جولدن سيل وإخيناسيا في بداية أي نزلة برد؛ فإن جولدن سيل يحفز الكبد، ومن إحدى وظائفه تطهير العدوى، كما يقوي الغشاء المخاطي في الأنف والفم والحلق. أما الإخيناسيا فهي تنظف الدم والغدد الليمفاوية وتعمل على سريان الأجسام المضادة التي تحارب

العدوى في الدم وإزالة المواد السامة.

سادس عشر: جرب الثوم، فهو يتمتع بمفعول مضاد حيوي، ويمكنه فعليًا أن يقتل الجراثيم ويقضي على أعراض البرد بسرعة.

سابع عشر: شاي جذور العرقسوس له مفعول مخدر يلطف من تهيج الحلق ومهدئ للسعال.

ثامن عشر: أنواع أخرى من الشاي، ولكي تنام نومًا هنيئًا أثناء الليل أغلِ فنجانًا من حشيشة الدينار أو أعشاب النادرين أو شاي Celestial seasonings، فجميعها ذات مفعول مهدئ طبيعي.

سؤال (105):

الكثير منا يصاب بنزلات البرد.. فما السبب في ذلك؟ وما هي طرق علاجها بعيدًا عن الأدوية؟

الجواب:

سبب نزلات البرد هي الفيروسات إلا أن هناك عوامل تساعد على الإصابة مثل التدخين والإجهاد وقلة النوم والضغط العصبي والعادات الغذائية السيئة.

وعند الإصابة بنزلة البرد يمكن الاستعانة عليها بالأعشاب التالية:

١- الردبكية (Echinacea) «الإخناسيا»: هذه العشبة تنشط الجهاز المناعي، لكنها تسبب حذا باللسان وهذا أثر جانبي مؤقت ولا ضرر منه.

٢- الثوم (Garlic): بالثوم عدد من المركبات الكيميائية المفيدة ومنها (Allicin) والذي يعتبر مضادًا حيويًا واسع المجال.

٣- البصل (Onion): وهو مطهر قوي المفعول ضد الجراثيم، وهو يستعمل إما في الطعام أو بتقطيعه شرائح وتركها في العسل ١٠ ساعات (طوال الليل) ثم أخذ المزيج على فترات منتظمة خلال ساعات النهار.

٤- الزنجبيل (Ginger): الزنجبيل به مواد قادرة على تسكين آلام العضلات والمفاصل كما أنها تساعد على خفض الحرارة وتهدئ السعال.

وتستعمل جذوره كمسحوق: تضاف ملعقتان إلى كوب ماء مغلي ويشرب ساخنًا وهو حلو المذاق طيب الرائحة.

٥- **الينسون** (Anise): وهو يساعد في تخفيف أعراض البرد والشفاء منها، يصنع منه مشروب بنقع ملعقة من الينسون المطحون إلى كوب ماء وغليه لمدة ربع ساعة ثم تصفيته وشربه.

٦- **البلسان** (Eldcrberry): وهو يمنع الفيروس من غزو خلايا الجهاز التنفسي ويمكن صنع مشروب دافئ من البلسان وشربه صباحًا ومساءً.

٧- **الكريز الأسود** (Black cherry): يحتوي الكريز الأسود على فيتامين (ج) المعروف بدوره في مقاومة علاج أعراض البرد، ويمكن تناول ثمار الكريز الأسود أو استخدام مطحونها في عمل مشروب يضاف إليه عصير الليمون.

٨- **الموالح**: مثل البرتقال واليوسفي والليمون والكانتالوب والأنانس كلها مصدر جيد لفيتامين (ج) صاحب الدور الفعال في الوقاية من أمراض البرد.

٩- **الإيفيدرا** (Ephedra): الإيفيدار عشب مزيل للاحتقان ومضاد للالتهاب ومسكن للآلام، يحتوي العشب على مادة الإيفيدرسن Ephedrine التي تفتح الشعب الهوائية، وتعتبر كمنبه قوي للجهاز العصبي ويشرب منها مشروب خفيف وغير مركز.

١٠- **الختم الذهبي** (Goldenseal): مطهر ومنشط للجهاز المناعي ومضاد حيوي فعال ضد الفيروسات، ويزيد تدفق الدم للطحال المعروف دوره في عملية المناعة، كما أن العشب ينشط خلايا الدم البيضاء التي تدمر البكتريا والفيروسات.

١١- **عرق السوس** (Licorice): يساعد عرق السوس على إفراز الإنترفيرون (Interferon) المضاد الفيروسي الطبيعي في الجسم، ويستخدم عرق السوس كمشروب حلو المذاق زكي الرائحة.

١٢- **آذان الدب** (Mullein): مشروب زهور آذان الدب يلطف التهاب الحلق، كما أن مادته المخاطية لها القدرة على طرد البلغم، واستخدمت أوراق آذان الدب بنجاح كبير في الأنفلونزا كمركب قاتل للفيروسات.

١٣- **الغبيراء** (Slippery elm): نبات يستخدم لحاؤه كملطف للجهاز التنفسي باحتوائه على مادة لزجة تزيل احتقان القنوات التنفسية بأمان تام.

١٤- **قرة العين** (Water cress): تستخدم ثلاث ملاعق من مسحوق العشب الجاف في صنع كوب من مشروب مضاد للرشح والزكام والسعال، وهو يستخدم

بخاصة في أعراض أنفلونزا الصيف مع إضافته إلى الزنجبيل.

١٥- الثعبان العجوز (Seneca snake): إذا صاحب البرد والأنفلونزا سعال مخاطي به بلغم فإن عشب الثعبان العجوز علاج مثالي وفعال ضد هذا النوع من الأنفلونزا.

تضاف ملعقة من العشب إلى كوب ماء مغلي.

١٦- الفرسيتيا (Forsythia): مشروب تقليدي لنزلات البرد والأنفلونزا أو أعراض التهاب الجهاز التنفسي كالسعال والبلغم والكحة والعطس.

١٧- الخطمي (Marsh mallon): يستخدم كعلاج ووقاية وملطف لالتهابات الحلق والسعال ونزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي.

١٨- الصفصاف (Willom): وهو مسكن للألم ومضاد للالتهاب وخافض لدرجة الحرارة حيث تضاف نصف ملعقة من العشب الجاف على كوب ماء، ويكرر شربه وينصح بعدم استعماله للأطفال .

١٩- البابونج (Chamomile): يغلى البابونج جيدًا ويصفى، ثم يحلى بعسل نحل، ويشرب منه كوب صباحًا ومساءً.

٢٠- نبات الضريع: هو عشب بحري (نبات أخضر يرى على شواطئ البحار) يخفف ثم يحرق ويستنشق بخاره.

٢١- الحبة السوداء: في حالة الأنفلونزا يؤخذ ملعقة من مسحوقها محلاة بعسل النحل قبل النوم أو تحرق حبوبها، ويستنشق ذلك البخار مما يساعد على إزالة الاحتقان وتفتيح الشعب الهوائية بالجهاز التنفسي.

سؤال (106):

من أمراض الجهاز التنفسي التي قد تصيب بعض الأشخاص «حساسية الأنف». . فكيف يمكن علاجه؟

الجواب:

أولاً: يقوم المصاب بمضغ شمع العسل صباحًا ومساءً، مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف.

ثانيًا: يؤخذ زعتر وحلبة وعرق سوس وحبة البركة ويشرب منهم شاي بعد الأكل.

سؤال (107):

الرشح من الأعراض المصاحبة للبرد . . كيف يمكن التغلب على الرشح؟

الجواب:

أولاً: للقضاء على الرشح يستنشق بخُور حبة البركة، مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف سعوطًا قبل النوم، مع أكل البصل مع الطعام.

ثانيًا: يحضر كمية من ورق الأوكاليبتوس (وهي شجرة الكافور) وتغلى في الماء، ويستنشق المريض البخار المتصاعد مع عدم تعرضه للهواء.

سؤال (108):

تؤثر المضادات الحيوية على الجهاز المناعي للفرد عند علاج الزكام . . فكيف يمكن علاجه بطريقة طبيعية؟

الجواب:

يؤخذ زنجبيل وقرنفل وقرفة وفلفل وخولنجان بمقادير متساوية، ويؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى ويشرب قبل النوم.

سؤال (109):

نتيجة للإصابة بالأنفلونزا قد يتأثر جهازنا التنفسي ونصاب ببحة في الصوت . . فكيف يمكن علاج تلك الحالة؟

الجواب:

لعلاج بحة الصوت طريقتان، هما:

أولاً: يؤكل كرنب غض بعد كل أكلة قدر قطعة على ما تقبل النفس، مع أكل الزبيب والصنوبر قبل النوم.

ثانيًا: يؤكل القُرْطم بالعسل صباحًا ومساءً قدر ملعقة بنسبة ١٠ : ١ خلطًا.

الحساسية الصدرية

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق يوميًا. مع الامتناع عن الطعام والشراب لمدة ساعتين. يُضاف مقدار بسيط من بودرة جذور الجنسنج إلى أي مشروب عشبي مفضل مثل الينسون أو النعناع.

السعال -النزلات الشعبية- الربو الشعبي

سؤال (110):

بماذ يُعالج السعال -النزلات الشعبية- الربو الشعبي؟

الجواب:

* خلاصة الجاوا (penzoin tincture): هذا دواء طبيعي يستخرج من لُحاء هذه الشجرة (الجاوا) وهو يساعد على تخفيف متاعب الجهاز التنفسي بوجه عام، خاصة حالات التهاب الحنجرة المصحوبة بضعف القدرة على التنفس (الخناق) .. ويستخدم هذا الدواء بإضافة مقدار بسيط من هذه الخلاصة إلى وعاء يغلي، ويقوم المريض باستنشاق البخار المتصاعد من الإناء والمحمل بمادة الدواء (متوافر بالصيدليات ومحلات العطارة).

* زيت الكافور: تستخدم كمية من زيت الكافور في عمل تدليك للصدر، فذلك يقاوم ألم الصدر، ويشعر المريض بالارتياح، ويحسن القدرة على التنفس.

* العسل: تشرب ليمونادة محلاة بالعسل .. كما يمكن إضافة العسل لأي مشوب عشبي مثل شاي النعناع أو الينسون.

* الموستاردة: تستخدم بودرة بذور الموستاردة مع الماء الدافئ في عمل كمادات للصدر، فذلك يساعد على تصريف احتقان الشعب الهوائية والرئتين. ولزيادة هذا المفعول، يعمل كذلك حمام ماء دافئ للقدمين مضافًا إليه كمية من بودرة الموستاردة.

* الوسادة الشافية للربو: في الطب الشعبي الغربي، يستخدم قشر شجرة الصنبور في عمل وسادة لمريض الربو، ويذكر أن النوم على مثل هذه الوسادة يساعد المريض على مقاومة نوبات الربو.

لعلاج الامفزيما (انتفاخ الرئة):

هذه من الأمراض المزمنة التي تصيب عادة المدخنين .. وهناك وصفة فعالة لتخفيف هذه الحالة والتغلب على صعوبة التنفس المصاحبة لها .. وهي: إضافة ٥ نقاط من زيت الينسون إلى ١/٢ ملعقة من عسل النحل .. ويؤخذ هذه العلاج ثلاث مرات يوميًا قبل الأكل بنصف ساعة.

التهاب الشعب الهوائية (Branchitis)

سؤال (111):

ما هي أعراض مرض التهاب الشعب الهوائية وما هي الأعشاب الطبيعية التي تعالج هذا الالتهاب؟

الجواب:

هو مرض تنفسي تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية أو الملوثات البيئية التي تهاجم الأغشية المخاطية للقصبة الهوائية أو الممرات الهوائية داخل الجهاز التنفسي.

ومن أعراضه السعال المصحوب ببلغم وهو مخاط سميك أصفر أو أخضر أو مصحوب بالماء مع ضيق تنفس وأزيزي بالصدر وحمى وإرهاق وإنهاك وفقدان للشهية. ومن أهم أسبابه العدوى الفيروسية والتدخين.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج التهاب الشعب الهوائية ما يلي:

١- **القراص الشائك (stingig rette)**: تغلى ملعقتان صغيرتان من العشب الجاف في كوب ماء ويحلى بالعسل ويؤخذ منه قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

٢- **آذان الدب (Mullein)**: لهذا العشب قدرة على إخراج البلغم أو المخاط اللزج المصاحب لالتهاب الشعب الهوائية، بالإضافة لذلك فهو يساعد على التخلص من التقلص العضلي المصاحب للكحة وله أثر قاتل للبكتريا وملطف للحنجرة.

يمكن شرب المشروب العشبي لآذان الدب مع كمية وافرة من الماء.

٣- **الثوم (Garlic)**: الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي وبالتالي فهو يحمي من الإصابة بالنزلات الشعبية، يفرز الثوم مواد كيميائية ذات رائحة نفاذة منها مادة الأليسين (Allicin) وهذه المادة هي من أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال.

٤- **شجرة الحمى (Eucolyptus)**: شجرة الحمى عشب طارد جيد للبلغم، ويساعد على تطهير الشعب الهوائية، يمكن استنشاق بخار شجرة الحمي وذلك بغلي أوراق النبات في إناء واستنشاق البخار الصاعد منه، يصنع مشروب شجرة الحمى بإضافة ملعقة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي وشربه ثلاث مرات يوميًا فهو مطهر وملطف للكحة وطارد للبلغم المخاطي اللزج المصحوب بالشعب الهوائية.

٥- **عرق الحلاوة** (Soap wort): عشب طارد للبلغم لعلاج المشاكل التنفسية مثل الالتهاب الشعبي كما أن به مواد مسكنة للآلام.

ولصنع مشروب منه: تضاف ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويبرد ويشرب منه قدر ثلاثة أكواب في اليوم.

٦- **زهرة الربيع** (Primrose): يستخدم لعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، وكطارد للبلغم.

تضاف نصف ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء ويشرب منه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا.

٧- **الخطمة** (Knotgrso): له أثر ملطف للحلق وأثر مضاد للالتهاب في الأغشية المبطنة للجهاز التنفسي.

٨- **اللبلاب** (Ivy): مفيد في علاج النزلات الشعبية والبرد والسعال، ومهدئ للقنوات التنفسية، تضاف ملعقتين من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً.

٩- **الفرسيون** (Horehound): أثبتت الدراسات أن عشب الفراسيون يرشح ليكون أحد الأعشاب الفعالة في علاج الأزمات الشعبية الحادة.

يصنع مشروب الفراسيون عن ملعقتين صغيرتين على كوب ماء مغلي يحلى بالعرق سوس، أو عسل النحل.

١٠- **لسان الحمل** (Plantain): لسان الحمل مهدئ للسعال، آمن وفعال، كما أنه مضاد للبكتريا. يشرب المشروب باردًا بعد إضافة ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي ويغطى ويترك ليبرد، أضف قطرات من الليمون عليه ليعطيه النكهة الطيبة والأثر الطبي لليمون.

١١- **النجيل** (Couchgrass): يستخدم عشب النجيل منذ زمن في علاج التهابات الجهاز التنفسي والسعال الجاف والمصحوب ببلغم.

تركيبات عشبية:

يمكن استخدام الأعشاب السابقة منفردة، ولكن الأفضل أن تستخدم في صنع مزيج له القدرة على إحداث تأثير مباشر وفعال.

✱ تستخدم آذان الدب مع الفراسيون ولسان الحمل وتطحن جميعًا وتؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي يحلى بعرق السوس أو بشراب الليمونادة أو بعصير الكريز.

✱ يخلط مزيج من مخلب القط والردبكية والإستراجالوس، ويطحن ويسف قدر ملعقة صغيرة تتبعها بكوب من الليمونادة أو عصير البرتقال الطازج.

✱ يؤخذ البلميط المنشاري مع أوراق التوت ولحاء الغبيراء وأوراق آذان الدب ويطحن الجميع ويصنع من الجميع مسحوق يمكن تناوله جافًا أو عمل مشروب عشبي مغلي منه، ملعقة على نصف كوب ماء ويحلى بالعسل.

الالتهاب الرئوي (Pneumonia)

سؤال (112):

ما هي أعراض الالتهاب الرئوي وما هي الأعشاب النافعة في علاجه؟

الجواب:

من أعراض الالتهاب الرئوي السعال (قد يكون جافًا أو مصحوبًا بالبلغم) والبلغم قد يكون أصفر أو أخضر أو مدممًا، مع ضيق بالنفس وتسارع محاولة الشهيق والزفير وحمى وألم حاد بالصدر. وقد يبدأ الالتهاب الرئوي على شكل نزلة برد، وتستمر العدوى حتى تصل إلى الرئة وتنتج أعراضها.

ومن الأعشاب الطبيعية المفيدة لعلاج الالتهاب الرئوي:

١- **الاسترجالس (Astragalus)**: عشب مقوٍّ للمناعة ومحفز للمناعة الذاتية، يعالج الالتهاب الرئوي ومختلف أنواع الالتهابات الأخرى.

٢- **الثوم (Garlie)**: الثوم مضاد حيوي واسع المجال ويؤخذ الثوم مفرومًا مع مفروم الجزر أو تصنع منه حساء الثوم المقصع.

٣- **الختم الذهبي (Golden seal)**: يستخدم لمختلف أنواع العدوى والالتهابات به مادتان مضادتان لميكروبات الالتهاب الرئوي هما الهيدراستيه (Hydrastine) والبربرين (Berbevine).

٤- **البصل (onion)**: بالإضافة إلى أنه مطهر ومنفث ومضاد حيوي يحتوي على مركبات الكبريت وهي مركبات لها دورها في الوقاية من الالتهاب الرئوي.

يعالج البصل الالتهاب الرئوي وجميع التهابات الرئة.

٥- صريمة الجدي (Haney suckle): تستخدم خلاصة زهرة هذا العشب ضد الالتهاب الرئوي حيث يشرب مشروب صريمة الجدي باردًا في الصيف ساخنًا في الشتاء.

تضاف ملعقة على كوب مغلي من الماء ويشرب منه صباحًا ومساءً أثناء فترة المرض.

٦- عشب الندى (Sumdew): يحتوي على مواد مقاومة لبكتريا الالتهاب الرئوي، ومضادة للكحة. وبالنسبة لجرعته في علاج الالتهاب الرئوي:

تضاف ملعقتان إلى كوب ماء ساخن ويشرب قدر ثلاث أكواب يوميًا.

٧- الردبكية (Echinacea): مضاد حيوي عشبي قوي، تستخدم في علاج الالتهاب الرئوي البكتيري كما أنها تقوي جهاز المناعة.

تستخدم كمشروب عشبي أو تستخدم خلاصتها على أي مشروب مفضل.

٨- الطرخشقون (Damdelion): أثبتت الدراسات فعالية هذا العشب ضد الالتهاب في الجهاز التنفسي من التهابات الحنجرة مرورًا بالتهاب الشعب الهوائية وحتى الالتهاب الرئوي.

السعال (Cough)

سؤال (113):

ما هي الأعشاب النافعة في علاج السعال؟

الجواب:

من الأعشاب المفيدة في علاج السعال ما يلي:

١- البلسان (Elder benry): تستخدم خلاصات البلسان في عمل أدوية السعال حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من العشب على كوب ماء مغلي أو تنقع أوراقها الجافة لفترة عشر ساعات من المساء حتى الصباح أو تشرب.

٢- الزنجبيل (Ginger): المواد المسماة الزنجبيلات تعمل مهدئة للسعال مسكنة للآلام المصحوبة بها، كما أنها تستخدم كملطف للحلق ولها أثر خافض

للحرارة مضاد للالتهاب.

٣- **الغبيراء** (Slippany elm): يحتوي لحاؤها على المادة المخاطية الميوسلاج (Mucilge) المهدئة للسعال والملطفة لالتهابات الحلق يمكن استحلاب العشب الأخضر أو مضغه أو عمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة يحلى بالعرق سوس أو عسل النحل.

٤- **الينسون** (Anise): يستخدم في حالة السعال الجاف والمصحوب ببلغم، تضاف ملعقة من بذور الينسون المطحونة في كوب ويغلى لفترة ثم يصفى.

٥- **الليمون** (Lemon): تنقع ملعقة من قشر الليمون الجاف في كوب ماء من المساء حتى الصباح ثم تغلى وتشرب، ويمكن شرب الليمونادة الطازجة بعصر ليمونة متوسطة الحجم على كوب ماء ويحلى بالعسل أو سكر النبات.

٦- **آذان الدب** (Mullien): يحتوي مشروب آذان الدب على المواد الملطفة الميوسلاج والسابونييات (Saponines) وهي مواد مهدئة للسعال طاردة للبلغم آمنة وفعالة.

٧- **الخطمي** (Marsh mallow): مستخلصات الخطمي وجذوره مفيدة في علاج السعال والتهابات الجهاز التنفسي العلوي والخطمي فعال أكثر في علاج الكحة الجافة، يستخدم مشروبه العشبي من الأوراق الجافة.

٨- **عشب الندى** (Surdew): يستخدم بصورة آمنة حتى في الأطفال في علاج الكحة والسعال الجاف.

السعال الديكي (Whooping Cough)

سؤال (114):

ما هي أعراض السعال الديكي وما هي الأعشاب الطبيعية المفيدة في علاجه؟

الجواب:

أعراض السعال الديكي الرشح المستمر والحمى والسعال الجاف المستمر والذي ينتج في النهاية مخاطًا سميكًا، ثم يعقب هذا السعال سعال شديد بحيث إن الشخص حينما يستنشق الهواء يصدر صوتًا يشبه صياح الديك، وتصبح هذه العدوى

خطيرة إذا ازرق جلد المريض لحظة حدوث النوبة؛ لأن ذلك يعد مؤشرًا على عدم وصول الأكسجين إلى الخلايا.

ومن الأعشاب الطبيعية لعلاج السعال الديكي:

١- **القراص الشائك** (Stinging nettle): تغلى أوراق القراص الشائك، ثم تصفى ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يوميًا، مفيد جدًا في علاج السعال الديكي.

٢- **اللبلاب** (Ivy): من أشهر الأعشاب التي تستخدم لعلاج السعال الديكي وهو علاج تقليدي قديم، له أثر طارد للإفرازات، ومهدئ للحلق، وملطف للتهيجات التي تتم بفعل السعال الديكي.

ضيق التنفس

سؤال (115):

أريد وصفات طبيعية من الأعشاب لعلاج عرض ضيق التنفس؟

الجواب:

هذه عدة وصفات طبيعية تمكنك من استخدامها في علاج حالات ضيق التنفس:

* ملعقة صغيرة من زيت السمسم تضاف إلى كوب ماء، وتغلى جيدًا، ويشرب منها مساء.

* يدق الكرات حتى يصير كالعجين في العسل، ويؤكل صباحًا على الريق فهو يطهر الجهاز التنفسي، ويعالج ضيق النفس.

* تنقع أوراق الجوافة من المساء حتى الصباح، ثم تغلي في نفس الماء، وتشرب على الريق.

* تطحن أوراق الجوافة قدر فنجان مع الزعتر، ويعجنان في العسل، ويؤكل منه صباحًا ومساءً.

* يجفف ورق اللبلاب في الظل، ثم يفرك ويشرب كالشاي.

* يشرب عصير الجزر الممزوج بالبصل أو الثوم ثلاث مرات يوميًا فإنه يهدئ النفس.

انتفاخ الرئة (Emphysema)

سؤال (116):

ما الأمراض التي يمكن أن تسببها الملوثات والتدخين على الرئة وكيف يمكن علاجها طبيعيًا؟

الجواب:

الملوثات والغبار الكيميائي «التدخين» لهم دور كبير في إصابة الرئة بالأمراض ومن ذلك مرض انتفاخ الرئة حيث تفقد الرئة قدرتها وكفاءتها على نقل الأكسجين إلى الدم وثاني أكسيد الكربون إلى الخارج.

والتدخين يقوم بدورين: انتفاخ فصوص الرئة والالتهاب الشعبي المزمن؛ مما يؤدي أيضًا إلى أن الشعيرات الدموية تفقد القدرة على طرد المخاط فيتراكم المخاط، ويصبح ثقيلًا لزجًا فيعمل على تهييج الرئة، وبالتالي فإن التدخين يعمل انسدادًا رئويًا وانتفاخًا لفصوص الرئة وفي الحالات المتقدمة يصبح شكل الصدر كالبرميل.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج انتفاخ الرئة:

١- آذان الدب (Mullin): لمشروب آذان الدب مقدرة كبيرة على علاج أمراض الرئة ومنها الانتفاخ وتضاف ملعقة من العشب المسحوق (من الزهور أو الأوراق، لكل كوب ماء مغلي ويصفى ويشرب ثلاثة مرات يمكن تحليته بالعرق سوس).

٢- الفلفل الأحمر (Red Pepper): الفلفل الأحمر مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الرئة من التدمير عند مستوى الخلايا كما أنه يساعد المخاط الرقيق على الطرد من الجهاز التنفسي للخارج.

٣- الحبهان (Cardamon): هذا العشب غني بمادة السينيول (Cineale) وهي مادة تطرد البلغم وتساعد على استفادة الجسم بالأكسجين.

٤- الليمون (Lemon): تستخدم قشور الليمون أو أوراقه (الطازجة أو الجافة) في عمل مشروب يهدئ الرئتين ويخفف من آثار انتفاخ فصوصها.

٥- **الشاي (Tea)**: الشاي يحتوي على مركب الثيوفيللين (Theophylline) وهو مركب موسع للشعب ويساعد في تحريك المخاط الراكد في أعماق الرئة مما يعالج هذا المرض ويقضي على أعراضه.

السل (الدرن) (T. B)

سؤال (117):

ما هي أعراض مرض الدرن وكيف يمكن استخدام الأعشاب الطبيعية لعلاجها؟

الجواب:

تشمل المرحلة الأولى من الدرن أعراضًا مثل أعراض الأنفلونزا كالحمى وفقدان الشهية والصداع والغثيان والإرهاق، وفي المرحلة الثانية تزيد الحمى مع الإعياء المزمن وفقدان الوزن وعرق غزير أثناء الليل، وفي المرحلة الأخيرة يعاني المريض من شحوب وآلام بالصدر وضيق في التنفس وسعال مصحوب بمخاط دموي مع آلام بالصدر واحمرار بالبول.

ومن الأعشاب المفيدة لعلاج الدرن ما يلي:

١- **صريمة الجدي (Honey suckle)**: مستخلص زهور صريمة الجدي فعال جدًا ضد العديد من البكتريا، ومنها تلك التي تسبب السل، يستخدم منقوع العشب في عمل شراب مغلي يشرب منه قدر ثلاث مرات يوميًا (يمكن تحلية الشراب بالعسل أو العرق سوس).

٢- **الردبكية (Echinacea)**: تنشط الردبكية المناعة لإنتاج الخلايا التي تلتهم بكتريا السل، كما أنها تعمل كمضاد حيوي يوقف نمو بكتريا الدرن ويحد من نشاطها وانتشارها، يمكن أخذ الردبكية في حدود ٥٠٠ جم ثلاث مرات يوميًا.

٣- **الفرسيتيا (Forsythia)**: المنقوعات المركزة فعالة جدًا ضد بكتريا الدرن، ويمكن استعمال الفرسيتيا مع الردبكية وصريمة الجدي.

٤- **الثوم (Garlic)**: يعمل على تنشيط المضادات الحيوية الأخرى التي تؤثر على ميكروب الدرن مثل الكرامفنيكول وكلورومستين والستربتوميسين.

٥- **البصل (Onion)**: له تأثير يشابه كثيرًا تأثير الثوم يمكن تناول البصل بعد

سلقه سلقًا جيدًا وطهيه تمامًا، أو استخدام عصير البصل في عمل خليط مع عسل النحل أو الحبة السوداء لتنشيط جهاز المناعة الذاتي.

٦- **عرق السوس** (Licorice): يحتوي على عدد من المركبات المضادة للبكتريا.

ارتفاع نسبة الكوليسترول
(Hyperchelesterolemia)

سؤال (118):

ما هي خطورة ارتفاع نسبة الكوليسترول؟ وكيف يمكن علاجه بالأعشاب؟

الجواب:

ارتفاع نسبة الكوليسترول تعمل على تكوين طبقات رسوبية فوق جدران الشرايين فيعمل على تضييقها.

ومن الأعشاب التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول ما يلي:

١- **بذر قطونا** (Psylliun): عشب غني بالألياف والهلام النباتي وتستخدم بذوره المطحونة ذات المستوى العالي من الألياف مع شرب الكثير من الماء لخفض نسبة الكوليسترول بالدم.

٢- **الجزر** (Carrot): تناول جزرتين أو ثلاث يوميًا يكون مفيدًا جدًا ويمكن ضرب الثمار كلها في الخلاط وتناولها كوب من عصير الجزر يوميًا.

٣- **الزنجبيل** (Ginger): يعمل الزنجبيل بمادة الزنجبيلات الموجودة به على خفض نسبة الكوليسترول.

٤- **الفول** (Beans): طبق صغير من الفول يوميًا يساعد على خفض نسبة الكوليسترول ٢٠٪..

٥- **الثوم** (Garlic): ملعقة صغيرة من زيت البصل يوميًا تعمل على خفض اللوكيسترول ٢٠٪.

٦- **البصل** (onion): ملعقة صغيرة من زيت البصل يوميًا تعمل على خفض اللوكيسترول ٢٠٪.

٧- **الكرفس** (Celery): عصير الكرفس يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الكلي وخفض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة بشكل أكير.

٨- **الحلبة** (Fenugreek): تخفض الحلبة نسبة الكوليسترول عن طريق ألياف الميوسيلاح الملطفة التي تحتوي عليها.

٩- **الأفوكادو** (Avocado): تشير الدراسات إلى أن فعالية هذه الفاكهة تزيد عند تناولها مع الزيوت الأحادية غير المشبعة في خفض الكوليسترول.

١٠- **السمسم** (Sesame): يمكن تناول حبوب السمسم أو قطرات من زيت السمسم.

١١- **العصفر** (Safflower): يقلل الكوليسترول الكلي بنسبة ١٠% ويخفض من الكوليسترول الرديء منخفض الكثافة بنسبة ٢٠% إذا استبدل زيت الطعام بزيت العصفر في الطعام العادي.

١٢- **الشيتاك** (Shitake): يحتوي على مركب لينتينات (Lentinan) التي لها تأثير مخفض للكوليسترول.

١٣- **الفواكه** (Fruits): من الفواكه المخفضة للكوليسترول: الفراولة - المشمش- التين وكلها تحتوي على مادة الفيتوستيرول الخافضة لنسبة الكوليسترول بالدم.

١٤- **المكسرات**: يشتهر الجوز والبندق بتأثيرهما على خفض الكوليسترول.

١٥- **الخرشوف**: يسلق الخرشوف مع حبوب الحبة السوداء ويؤكل فإن له أثرًا طيبًا.

سؤال (119):

يسبب الكوليسترول العديد من المشاكل وقت زيادته بالدم، ويؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة . . فما النصائح التي توجهها للعمل على خفض الكوليسترول بالدم؟

الجواب:

هناك مكملات غذائية يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول. إن جرعات كبيرة من النياسين Niacin والمعروف أيضًا باسم حمض النيكوتينيك Nicotinic قد

تخفض كلًا من الكولسترول الكلي وكولسترول الدهنيات منخفضة الكثافة.

كما وُجِد أيضًا أن فيتامين «ج» يرفع مستويات الدهنيات عالية الكثافة لدى المسنين.

أما فيتامين «هـ»، فقد أظهرت إحدى الدراسات التي أجراها باحثون فرنسيون أن خمسمائة وحدة دولية من فيتامين «هـ» يوميًا لمدة ٩٠ يومًا تزيد مستوى الدهنيات عالية الكثافة بالدم بنسبة كبيرة؛ حيث قال الباحثون: إن النتائج تثبت فائدة فيتامين «هـ» للأفراد الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون في الدم.

أيضًا الكالسيوم، إذا كنت تتناول مكملات غذائية مفيدة لعظامك، فإنك بذلك تفيد قلبك أيضًا. إن تناول جرام واحد من الكالسيوم يوميًا لمدة ثمانية أسابيع يخفض الكولسترول بنسبة ٨، ٤٪ في الأفراد الذين يعانون من ارتفاع طفيف للكولسترول.

راقب وزنك: فكلما زاد وزنك كلما ارتفعت نسبة الكولسترول التي ينتجها جسمك. أظهرت دراسة أجريت في هولندا على مدى عشرين عامًا أن زيادة الوزن هي العامل الهام الوحيد الذي يتحكم في نسبة الكولسترول في الدم.

استعمل زيت الزيتون: زيت الزيتون وبعض أنواع الأطعمة الأخرى مثل المكسرات والأفوكادر وزيت كانولا وزيت الفول السوداني غني بنوع آخر من الدهون وهي: الدهون أحادية التشبع، وكان من الشائع عنها أنها ليست بذات تأثير على نسبة الكولسترول بالدم، إلا أنه ثبت أنها تخفض الكولسترول.

لا تكثر من تناول البيض: ولكن لا تشعر بأنك مضطر للامتناع عن البيض تمامًا، اكتفِ بتناول ٣ بيضات كاملة على مدى الأسبوع. أكثر من تناول الفاصوليا: تعد الفاصوليا وغيرها من البقوليات ذات قيمة غذائية عالية ورخيصة السعر، كما أنها تحتوي على ألياف قابلة للذوبان في الماء تسمى (البكتين) التي تحيط الكولسترول وتطرده من الجسم قبل أن يتسبب في أية مشاكل.

تناول المزيد من الفاكهة: الفواكه تخفض نسبة الكولسترول في الدم. وجد أن البكتين الموجود في فاكهة الجريب فروت الموجود في قشرة الثمرة وفي داخلها يخفض الكولسترول بمعدل ٦، ٧٪ خلال ثمانية أسابيع. وتقليل الكولسترول بنسبة ١٪ يسبب انخفاض فرص الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.

ومن الأسلحة الطبيعية والتي تساعد على خفض الكولسترول بالدم:

- **أولاً**: الشاي أو بالأخص حمض التنيك الموجود في الشاي قد يساعد على التحكم في نسبة الكولسترول.
- **ثانيًا**: زيت حشيشة الليمون وهي فاكهة شائعة في الأطعمة الآسيوية، فزيت حشيشة الليمون يخفض نسبة الكولسترول لأكثر من ١٠٪.
- **ثالثًا**: الشعير، وهو نوع من الحبوب الغنية بالألياف المفيدة للصحة، وله نفس مفعول الشوفان لتخفيض الكولسترول.
- **رابعًا**: نخالة الأرز، هذه الألياف أثبتت كفاءتها مثل نخالة الشوفان.
- **خامسًا**: تناول الذرة. ثبتت فاعلية نخالة الذرة في تخفيض الكولسترول تمامًا مثل نخالة الشوفان والبقوليات.
- **سادسًا**: الجزر، إن الجزر يمكن أن يخفض الكولسترول لما يحتويه من بكتين، ومن الممكن أن يخفض المرضى المصابون بارتفاع الكولسترول نسبة الكولسترول بنسبة ١٠ إلى ٢٠٪ بتناول جزرتين يوميًا، فهذه الكمية تكفي لإعادة مستوى الكولسترول إلى المستوى الطبيعي.
- **سابعًا**: ممارسة الرياضة، من الممكن أن تقلل التمارين الرياضة من تراكم الكولسترول داخل الشرايين وتمنع انسدادها.
- **ثامنًا**: أدخل اللحوم الحمراء في طعامك باعتدال؛ حيث يمكن أن تكون اللحوم الحمراء مصدرًا غذائيًا مشهورًا باحتوائه على الدهون المشبعة جزءًا من نظام غذائي صحي للقلب، إذا كانت خالية من الدهون.
- **تاسعًا**: تناول الكثير من اللبن المقشود؛ ففي تجربة تناول المتطوعين جالونًا من اللبن المقشود يوميًا، وبعد اثني عشر أسبوعًا انخفض الكولسترول بمتوسط ٨٪ لدى الأفراد الذين كانوا يعانون من ارتفاع الكولسترول.
- **عاشرًا**: تناول الثوم، لقد اكتشف الباحثون منذ زمن بعيد أن تناول الثوم النيئ بكميات كبيرة يمكن أن يقلل الدهون الضارة الموجودة بالدم، ولكن -لسوء الحظ- تناول الثوم النيئ يمكن أن يقلل عدد أصدقائك.
- **الحادي عشر**: قلل من تناول القهوة: لقد وجدت علاقة بين تناول القهوة وارتفاع نسبة الكولسترول بالدم.

⬅ **الثاني عشر**: امتنع عن التدخين، وجد أن الصبية المراهقين الذين كانوا يدخنون ما يقرب من ٢٠ سيجارة في الأسبوع قد تعرضوا لارتفاع كبير في نسبة الكولسترول بالدم.

ارتفاع ضغط الدم
(Hyper tention)

سؤال (120):

ما العلاجات الطبيعية لضغط الدم؟

الجواب:

✸ **الثوم**: يعتبر الثوم من أقدم العلاجات الطبيعية لضغط الدم المرتفع. وهو يناسب حالات ارتفاع ضغط الدم البسيط والمتوسط. ويتفق الأطباء على أن الجرعة المناسبة من الثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع هي تناول عدد من ١- ٣ فصوص من الثوم النيئ يوميًا صباحًا. كما يمكن تناول الثوم بطرق أخرى مثل تناوله مقطعًا لأجزاء صغيرة وبلعه مع كوب ماء. أو إضافته إلى السلاطة الخضراء .. أو عمل سندوتش من الثوم مع الجزر.

✸ **نبات الحميض Dock**: يساعد تناول شاي هذا النبات بجرعة عدة فناجين يوميًا على خفض ضغط الدم المرتفع.

✸ **سن الأسد**: وهو يستخدم كمُدر للبول مما يساعد على خفض ضغط الدم.

✸ **المقدونس**: تحتوي أوراق وأعواد وبذور المقدونس (الثمار التي تظهر بعد اكتمال النضج) على زيت طيار لكنه يتركز في البذور أكثر من باقي أجزاء النبات. وهذا النبات يحتوي على مادتين كيمياويتين أساسيتين هما: ابيول (Apiol) وميريستيسين (myrisicin) وإليهما يرجع مفعول المقدونس كمدر للبول (بذلك يعتبر علاجًا لضغط الدم المرتفع وهبوط القلب المصحوب بتورم بالقدمين) وله كذلك مفعول ملين للأمعاء. كما يحتوي المقدونس على مادة الكلوروفيل في أفضل صورها بالنسبة للنباتات الأخرى، ولذلك عُرف عن المقدونس تأثيره المنعش لرائحة الفم (لذلك يوصى بمضغ أعواد من المقدونس للتغلب على رائحة الفم).

سؤال (121):

بعد أن تعديت سن الأربعين من عمري أصبت بمرض ارتفاع ضغط الدم فما أسباب ذلك وما الأعشاب الطبيعية للعلاج؟

الجواب:

عادة ما يرتفع ضغط الدم نتيجة الضغوط أو النشاط البدني، ويحدث ارتفاع الضغط نتيجة التدخين والكحوليات والغذاء بالدهون المشبعة والبدانة والوراثة وزيادة الملح بالطعام (الصوديوم) وتسهم العادات الصحية غير العادية وبعض العقاقير وبعض الأمراض في ارتفاع ضغط الدم، وهناك القلق والتوتر والانفعال والشد العصبي ومن أعراض ضغط الدم الصداع والهبوط والتنميل في اليدين والقدمين وضيق التنفس وطنين الأذن وزغللة العينين والإرهاق.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تستخدم مع حالات ارتفاع ضغط الدم:

١- **الكرفس (Celery):** حيث يتم تناول أعواد الكرفس، ويمكن وضع مستخلص النبات على القليل من الماء صباحًا ومساءً.

٢- **الثوم (Garlic):** يقوم الثوم بخفض مستويات ضغط الدم وتقليل الكوليسترول ويمكن بلع ثلاثة فصوص من الثوم يوميًا على الريق أو وضع الثوم على الحساء أو السلطة.

٣- **الطماطم (Tomato):** بالطماطم حوالي ٦ مركبات أخرى تعمل على خفض ضغط الدم.

٤- **البصل (onion):** إعطاء ثلاث ملاعق يوميًا من زيت البصل على الريق يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع.

٥- **الكوذو (Kudzu):** يضبط هذا العشب مستويات الضغط كما أنه لهذه المادة خصائص مضادة للأكسدة.

٦- **الزعرور البلدي (Hawthorn):** مقوٍّ للقلب حيث يمكن شرب مشروب عشبي منه بوضع ملعقة صغيرة من العشب الجاف على نصف كوب مغلي من الماء وشرب كوب يوميًا (نصف الكوب صباحًا ونصف الكوب مساءً) بواقع ملعقتين عشب.

٧- **الزعفران** (saffron): يحتوي الزعفران على مادة كيميائية مخفضة للضغط ويمكن استعمال الزعفران في الطهي أو عمل مشروب منه.

٨- **الجزر** (Carrot): يحتوي الجزر على حوالي ثمانية مركبات تعمل على خفض الضغط، ويمكن أكله أو عمل عصير منه وتناوله مع الوجبات.

٩- **البركولي** (Broccoli): يحتوي أيضًا على مركبات خافضة للضغط منها الجلوتاثيون (Glulattione).

١٠- **الرجلة** (Purslane): تقي من ارتفاع ضغط الدم وتعالجه أيضًا، يمكن أكل الرجلة أو طبخها كخضروات أو عمل منها سلطة أو عصرها وعمل مستخلص يمكن شربه.

١١- **الناردين** (Valerian): يعمل على تنظيم الضغط كما أن الناردين أيضًا مهدئ ومنوم.

١٢- **الشمر**: يحتوي على مركبات توازن ضغط الدم، وتعمل على التهدئة والاسترخاء.

١٣- **الدوم**: يؤخذ قلف الدوم يوميًا على الريق لمدة شهرين فإنه يثبط هرمون الرينين (Renin) المسئول عن ارتفاع ضغط الدم.

١٤- **التفاح** (Apple): يقشر التفاح ويجفف القشر في الظل (بعيدًا عن أشعة الشمس) ثم يطحن ويسف أو يشرب كالبن صباحًا ومساءً.

١٥- **الحبة السوداء**: يؤخذ طحن الحبة السوداء ويسف على الريق يوميًا يتبعها شرب عصير البرتقال مع الحرص على ابتلاع فصوص الثوم يوميًا.

انخفاض ضغط الدم

سؤال (122):

ما العلاجات الطبيعية لضغط الدم المنخفض؟

الجواب:

فيما يلي بعض النباتات المُعالجة لضغط الدم المرتفع تُعالج كذلك ضغط الدم المنخفض -كالثوم والزنجبيل- وتفسير ذلك أنها تضبط مقدار ضغط الدم سواء كان

مرتفعًا أو منخفضًا من خلال ضبط مقدار اتساع الشرايين بما يتفق مع الوضع الطبيعي للجسم.

✸ عصير البنجر: من الوصفات الروسية الشائعة لعلاج ضغط الدم المنخفض تناول ١/٢ فنجان من عصير البنجر الناتج عن هرس الثمار. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم بصفة مزمنة الحرص على تناول البنجر النيئ (أو المسلوق) مع وجبات الطعام الثلاث. وذلك مع العلم بأن البنجر يحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد، وهو ما تحتاج إليه الفتيات والسيدات والحوامل.

متاعب القلب

سؤال (123):

ما الأعشاب التي تخفف وتعالج متاعب القلب؟

الجواب:

✸ **الثوم والبصل:** إن تناول الثوم بصفة منتظمة (النيئ والمطبوخ) يكون بمثابة إجراء تنظيف للشرايين من الرواسب الضارة بها (بما في ذلك الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب)، كما يعمل على خفض مستوى الكوليسترول. ويساعد كلا النوعين على خفض فرصة الإصابة بالجلطات الدموية.

✸ **الليمون:** يساعد فيتامين (ج) ومادة الروتين اللذان يتوافر كلاهما بعصير الليمون على تقوية جدران الأوعية والشعيرات الدموية، وهذا يقلل من فرصة الإصابة بتصلب الشرايين أو حدوث نزيف من الأوعية الدموية.

✸ **الجزر:** ذكرت الصحف الأمريكية للتغذية الإكلينيكية في أحد أعدادها أن تناول الجزر النيئ لا يساعد فحسب على إخراج الفضلات لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف، وإنما يساعد كذلك على تخليص الجسم من الدهون الزائدة وخفض الكوليسترول. ويذكر الباحثون أن تناول جزرتين يوميًا مع وجبة الإفطار لمدة ٣ أسابيع يؤدي لانخفاض مستوى الكوليسترول بنسبة ١١%.

✸ **خميرة البيرة:** مادة الكروميوم (Chromium) من العناصر المهمة الموجودة بالجسم. وهناك اعتقاد بأن نقص هذه المادة يرتبط أحيانًا بحدوث الذبحة

الصدرية، لأنها تعمل على خفض مستوى الكوليسترول)الضار(بينما ترفع من مستوى الكوليسترول (النافع). ونظرًا لأن هذه المادة تتوافر في خميرة البيرة لذلك فهي توصف للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو المعرضين للإصابة بالذبحة الصدرية فيؤخذ يوميًا ١ - ٢ ملعقة من خميرة البيرة ويمكن إضافتها إلى كوب اللبن.

* **الهليون** (Asparagus): هذا نبات آسيوي الموطن تشتهر بزراعته تايوان خاصة وتصدره لمختلف دول العالم. ويوصف تناول هذا النبات - كنوع من الخضراوات- لمتاعب القلب عامة، خاصة حالات احتقان أو هبوط القلب والتي يصاحبها تورم بالقدمين. حيث يتميز هذا النبات بمفعول مُدر للبول ومما يخفف من العبء الواقع على عضلة القلب ويساعد على زوال التورم.

وهناك وصفة خاصة لمرضى هبوط القلب (تضخم عضلة القلب وضعف القيام بوظيفتها) وهي: تُعصر أعواد النبات الطازجة ويخلط العصير الناتج بكمية مناسبة من عسل النحل، ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميًا.

* **الزنجبيل**: عاش أجدادنا عمرًا مديدًا ولم تنتشر بينهم الإصابة بالأزمات القلبية كانتشارها في الوقت الحالي. ولا شك في أن ارتباطهم الوثيق بكل ما هو طبيعي كان سببًا رئيسًا في ذلك. ومن المشروبات التقليدية القديمة التي يشيد الباحثون في الوقت الحالي بفوائدها الصحية هو شراب الزنجبيل والذي خصه الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم. فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الزنجبيل من وقت لآخر يوفر الحماية من الإصابة بالأزمات القلبية حيث يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم (بناء على ما نشرته الصحيفة الطبية الإنجليزية في أحد أعدادها)، كما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع كما يقلل من فرصة حدوث جلطات دموية.

* **زيت الزيتون**: اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن الأحماض الدهنية أحادية اللا تشبع (Monounsaturated fatty acids) والموجودة في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت الجوز تُعد أفضل من الأحماض الدهنية المتعددة اللا تشبع (polyunsaturated fatty acids) والموجودة في زيت الذرة وزيت دوار الشمس وذلك في مقدار ما تُحدثه من انخفاض في مستوى الكوليسترول. وبذلك

يكون تناول ملعقة من زيت الزيتون يوميًا يعد من أفضل الوسائل لخفض مستوى الكوليسترول والوقاية من الأزمات القلبية.

✱ **عسل النحل**: يتفق كثير من أطباء التغذية على أن تناول ملعقتين من عسل النحل يوميًا يُعد من أفضل ما يحافظ على سلامة عضلة القلب ويساعد على تقويتها، كما أن العسل يساعد على عملية إصلاح وتجديد ما يتلف من أنسجة الجسم بصفة عامة.

ويعتبر الانتظام على تناول العسل مع بلوغ سن الأربعين أهم نصيحة غذائية لسلامة القلب ومحاربة الشيخوخة.

سؤال (124):

والدي يعاني من مرض القلب ويتناول كميات كبيرة من الدواء الصيدلي لكني أريد أن أعرفه بقيمة الأعشاب الطبيعية فما الأعشاب الطبيعية المفيدة في حالته؟

الجواب:

هناك عدة أعشاب طبيعية توصف لحالات مرضى القلب ولكن بالطبع تحت إشراف الطبيب مثل:

١- **الزعرور البري** (Hawthorn): هذا النبات له سمعة طيبة ومؤكدة كمقوٍّ للقلب، وهو مفيد بشكل خاص في علاج اضطراب القلب وهبوط القلب الاحتقاني، وأيضًا يساعد في منع الأزمات القلبية ويحسن الدورة الدموية القلبية وذلك بتوسيع الشرايين التاجية.

٢- **الرجلة** (Pwslame): تساعد على منع تخثر الدم الذي يؤدي إلى الأزمات القلبية، كما أن الرجلة من النباتات الغنية بمضادات الأكسدة والتي تساعد على منع الأزمات القلبية.

٣- **إكليل الجبل** (Rosemary): يمكن شرب المشروب العشبي بإضافة ملعقة صغيرة من العشب الجاف إلى كوب ماء مغلي أو إضافة كميات منه في الطهي.

٤- **الصفصاف** (Willow): يحتوي لحاء الصفصاف على المصدر العشبي للأسبرين، وهو الذي يمنع تجلط الدم ويمنع بالتالي الأزمات القلبية.

تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف ونقعها في الماء من المساء حتى الصباح ثم غلي الماء الناتج وشربه مرة واحدة يوميًا.

٥- **رجل الإوز (Pigwead)**: تحتوي أوراق رجل الإوز على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم وهو المعدن الذي يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب كما يحتوي على الألياف التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم الحاصل الذي له دور مؤثر في علاج أزمات القلب وحماية القلب ووقايته منها.

٦- **حشيشة الملائكة (Angliea)**: توصف لمنع الأزمات القلبية وتقليل ضغط الدم، يمكن لهذا النبات أن يؤكل طازجًا في السلطات أو تجفف أوراقه وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي.

٧- **الزيتون (Olive)**: يحمي زيت الزيتون القلب من خطر الإصابة بالقلب الاحتقاني أو احتشاء عضلته.

عدم اتساق نبضات القلب (Arrhythmic)

سؤال (125):

أعاني من عدم اتساق ضربات القلب إما بزيادة أو نقصان ضرباته فهل هناك علاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

نعم هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج عدم اتساق ضربات القلب:

١- **الزعرور البري (Hawthorn)**: ويقلل من حاجة القلب للأكسجين كما يساعد القلب على ضخ الدم بمجهود أقل.

٢- **حشيشة الملائكة (Anglica)**: يحتوي هذا العشب على مركبات تساعد على انتظام ضربات القلب ومنع خفقانه.

٣- **الثوم (Garlic)**: حيث أظهرت الدراسات أن الذين يستخدمون الثوم في طعامهم أقل تعرضًا للإصابة بتسارع القلب واختلاج البطين.

٤- **الخلة (Khella)**: الخلة هي مصدر الأميودارون (Amiodanne) وهو واحد من المركبات الرئيسية المضادة لعدم الاتساق النبضي.

٥- **الجنكة (Ginkgo):** الجنكة من المقويات المفضلة لعضلة القلب ومن المنشطات للدورة الدموية التاجية التي تغذي القلب، وهي بالتالي تحسن أداء القلب، وتنظم ضرباته.

٦- **الفراسيون (Horehaid):** إن به وفرة من مركبين هما المروبين وحمض الموربيك وهي المواد التي لها أثر فعال في تنظيم إيقاع القلب، يشرب مشروب الفراسيون العشبي (ملعقتين على كوب مغلي من الماء) صباحًا ومساءً.

مشاكل الصمامات (Valves Problems)

سؤال (126):

والدي يعاني من ضيق بصمامات القلب فما الأعشاب النافعة لحالته؟

الجواب:

من الأعشاب التي من الممكن أن يستخدمها مريض صمامات القلب ما يلي:

١- **الكينا (Cinchona):** وهو علاج قياسي لعلاج مشاكل صمامات القلب واضطرابات النبض المرتبطة بها.

٢- **الناردين (Valerian):** معروف أن الناردين منوم ومهدئ، ولكن ثبت أن به مركبات تعمل على حماية صمامات القلب.

٣- **الوزال (Broom):** يعتبر الوزال مقوٍّ لصمامات القلب حيث يحتوي على مركب يسمى سيارتين خاص بهذه الفعالية، وله تأثير واضح ومدروس.

احتشاء عضلة القلب
(Myo cardial infarction)

سؤال (127):

متى يحدث احتشاء عضلة القلب وما هي الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تستخدم لعلاج ذلك؟

الجواب:

يحدث احتشاء عضلة القلب عندما يكون الدم الواصل للقلب غير كافٍ لإمداده

عن طريق الانسداد الجزئي أو الكلي للشرايين التاجية مما يعترض تدفق الدم وبالتالي يعوق إمداد القلب بالأكسجين.

ومن الأعشاب التي يمكن استخدامها مع هذا المرض:

١- **الزعرور البري** (Haw thorn): الزعرور يقوم بتقوية عضلة القلب ويحسن من كفاءتها والأهم أنه يقلل من حاجة القلب للأكسجين.

٢- **ذنب الأسد** (Mother thorn): يحل هذا العشب مشكلة احتشاء القلب عن طريق تهدئته لضربات القلب السريعة.

٣- **الاستراجالس** (Astragalus): الاستراجالس منشط للمناعة منشط للقلب، وقادر على حمايته وعلاجه من اضطراب النبض، يصنع مشروب الاستراجالس بنقع ملعقتين من العشب الجاف في كوب من الماء المغلي.

٤- **حشيشة الملائكة** (Angelica): تؤدي إلى تحسين النبض وزيادة فعالية ضخ الدم وتغذية القلب كما يعمل على خفض ضغط الدم وخفض الكوليسترول مما يحمي القلب من مسببات احتشاء عضلته.

البرباريس (Barberry): يحتوي على البربرين (Berberine) وهي مادة تنسق حركة البطينين وتجعل معدل ضخ الدم وسريانه في تناغم وتناسق.

الذبحة الصدرية
(Angina Pectoris)

سؤال (128):

ما هي أعراض الذبحة الصدرية ومسبباتها والأعشاب الطبيعية التي نفيد في علاجها؟

الجواب:

الذبحة الصدرية عبارة عن ألم وضغط يشعر به المريض في صدره وعادة ما يكون الألم أسفل عظمة العنق (عظمة الصدر) وألم الذبحة قد يكون على هيئة ثقل أو شد أو حرقة أو ضغط أو شيء يعتصر الصدر خلف عظمة العنق مع ألم حاد بالصدر كله.

من مسببات الذبحة الصدرية أو من الأسباب التي تزيدها سوءًا: ارتفاع ضغط

الدم ومرض السكري، وتصلب الشرايين التاجية التي غالبًا ما تكون بأثر ترسيبات الكوليسترول بجدرانها.

ومن الأعشاب المفيدة في حالات الذبحة الصدرية:

١- **عنب الأخراج** (Bilbenny): وهو يساعد في منع تكون الجلطات الدموية المسببة للأزمات القلبية.

٢- **الثوم** (Garlic) **والبصل** (Onion): يساعد كلاهما في علاج أمراض القلب من خلال خفض مستوى الكوليسترول والسكر وضغط الدم ومنع تكوين الجلطات الدموية وكلها عوامل مسببة للأزمات القلبية.

٣- **الصفصاف** (Willow): ملعقة صغيرة من لحاء الصفصاف الجاف تضاف على كوب ماء مغلي تعطيك جرعة واقية ضد الذبحة.

٤- **الكتان** (Flax): تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من حمض ألفا لينولينيك (Linolenic-a) وهو مركب له خصائص تحمي القلب من خطر الذبحة الصدرية وتعالجها عند حدوثها.

الأنيميا (فقر الدم)

سؤال (129):

بماذا تُعالج الأنيميا؟

الجواب:

يُشرب يوميًا ١/٤ فنجان من عصير البنجر مضافًا إليه كمية من عصير الجزر الطازج. (يعتبر البنجر من أغنى مصادر الحديد).

دوالي الساقين

سؤال (130):

كيفية علاج دوالي الساقين؟

الجواب:

✱حشيشة الذهب (الأقحوان الأصفر) (Marigold): هذه الحشيشة تساعد

في علاج دوالي الساقين والوقاية من الإصابة بها. وتؤخذ بطرق مختلفة يفضل الجمع بينها. مثل عمل حمام ماء مضافًا إليه شاي من بتلات النبات (أوراق الزهور). أو عمل كمادات من شاي البتلات على العروق المتمددة المتعرجة (الدوالي) أو شرب شاي الأوراق.

✸ **كمادات الخل:** في الطب الشعبي الأوروبي يستخدم خل التفاح في عمل كمادات لدوالي الساقين. ويذكر أن الاستمرار على هذا العلاج لمدة شهر يؤدي إلى انكماش الدوالي واختفائها بدرجة كبيرة. ولهذا الغرض تُبلل قطعة شاش طبي بخل التفاح وتوضع على الوريد المنتفخ وتربط بضمادة، ويسترخي المريض لمدة ١/٢ ساعة مع إراحة الساق في وضع مرتفع عن مستوى القلب. يكرر هذا العلاج مرة في الصباح وأخرى في المساء. وبالإضافة لذلك ينصح بتناول ملعقتان من خل التفاح في فنجان ماء دافئ مرة واحدة يوميًا.

أمراض المعدة

سؤال (131):

تسبب بعض الأطعمة عند بعض الأفراد عسر هضم، وقد تؤدي إلى حدوث انتفاخات وغازات بالجسم .. كيف يمكن علاج المعدة في حالة الانتفاخ وعسر الهضم؟

الجواب:

أولاً: تمضغ ملعقة صغيرة من الشمر، ثم تبلع بماء.

ثانيًا: لتحسين الشهية وسرعة الهضم يغلى مقدار كوب ماء، ويضاف إليه عشرة جرامات من ورق زهر الطرخون اليابس، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يؤخذ منه مقدار فنجان قهوة متوسط قبل كل طعام.

ثالثًا: لحالات عسر الهضم توضع ملعقة من النخالة الناعمة (الرَّدة) على كوب من الزبادي، ويتم تناولها في العشاء يوميًا.

رابعًا: يغلي مقدار ثلاثة جرامات من حب الهيل المطحون في كأس ماء لمدة خمس دقائق، ثم يترك ليتخمر مدة خمس عشرة دقيقة، ويشرب منه مقدار فنجان قبل كل طعام، فيقضي على الغازات -بإذن الله تعالى-.

خامسًا: شرب الزنجبيل أو خلطه مع الطعام بنسب قليلة يساعد على هضم الطعام.

سؤال (132):

نصاب أحيانًا بآلام شديدة في البطن (المغص) .. فما العلاج المناسب في تلك الحالة؟

الجواب:

العلاج في هذه الحالة يحتاج إلى:

أولاً: شرب الينسون مع البابونج كالشاي، مع دهن البطن بزيت بابونج أو زيت زيتون.

ثانيًا: يشرب نقيع المستكى، ويضمد البطن بخليط من النعناع والبانوج الدافئ.

سؤال (133):

نتيجة لعدم انتظام الأكل أو تناول الطعام في أوقات غير مناسبة للمعدة أو أصناف غير مناسبة لها .. نصاب بحموضة في المعدة تسبب آلامًا شديدة .. فما العلاج في تلك الحالة؟

الجواب:

لعلاج حموضة المعدة:

أولاً: يطحن بعض قشر الرّمان ناعمًا، ويخلط على مقدار من عسل النحل ويتناول ملعقة بعد الغذاء.

ثانيًا: يضاف ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف إلى فنجان ماء، ويترك ليغلي، ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم.

ثالثًا: يغلى كوب ماء ومعه مقدار خمسة دراهم من بذر قطونا، ويحلى بالسكر ويشرب على مرتين.

رابعًا: الإكثار من تناول الخيار والخس الطازج يذهب حموضة المعدة - بإذن الله تعالى-.

سؤال (134):

وقرحة المعدة . . كيف يمكن علاجها؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ ٣٠ جرامًا من ثمار اللوز الحلو المجفف والمقشّر، ويسحق سحقًا جيدًا، ثم يمزج مع خمسين جرامًا حليب مغلي، ويحلى بعسل النحل الصافي، ويشرب صباحًا على الريق قبل الطعام بربع ساعة، ويستمر على هذا العلاج لمدة ١٠٠ يوم، فيشفيها تمامًا -بإذن الله تعالى-.

ثانيًا: يغسل مقدار من أوراق الكرنب وتعصر جيدًا، ويشرب مقدار كوب طازج من العصير قبل الطعام بنصف ساعة، ويستمر لمدة شهرين.

ثالثًا: يعمل خليط من العرقسوس وبذر الكتان والترمس والحلبة وحب الرشاد وأوراق الحناء وعروق الإنجبار والكثيراء، وتطحن جيدًا بمقادير متساوية وتعجن في كيلو عسل نحل، ويؤخذ ملعقة بعد كل أكلة.

سؤال (135):

يعاني معظمنا من مشاكل بالمعدة نتيجة لضغطها وعسر عملية الهضم . . مما قد يسبب إمساكًا وانتفاخًا بالمعدة، فما الحل في هذه الحالة؟

الجواب:

أولاً: يشرب السّنبل الهندي كالشاي صباحًا بعد الإفطار وقبل النوم.

ثانيًا: يؤكل النعناع الأخضر على الطعام أو على السلطة.

ثالثًا: يؤكل زيت زيتون وزعتر مطحون بجبن وخبز على الإفطار أو العشاء.

سؤال (136):

في التهابات المريء كيف يمكن للفرد علاج نفسه منها طبيعيًا؟

الجواب:

أولاً: يشرب مغلي البابونج صباحًا ومساءً.

ثانيًا: ويكثر من شرب الشعير، مع أكل اليقطين (القرع العسلي).

ثالثًا: تؤخذ الأعشاب الآتية بنسب متساوية: كيس الراعي، وآذريون،

وبابونج، وبذر كتان، وحرفش الشطح، وتطحن ثم تخلط مع كيلو عسل، ويؤخذ ملعقة مرتين في اليوم، كما تفيد هذه الوصفة في علاج قرحة الاثنا عشر.

وكيف نعالج النزلة المعوية؟

الجواب:

أولاً: يتم غلي نصف ملعقة من المردكوش (مردقوش) لمدة دقيقة في مقدار كوبين من الماء، ويتم كل يوم تناول كوب على عشر جرعات.

سؤال (137):

قد يصاب الإنسان نتيجة تلوث الأطعمة بمرض الدوسنتاريا .. فكيف يمكن علاجه؟

الجواب:

أولاً: الثوم هو أفضل العلاج لها، فيؤخذ فصّ ثوم مهروس كل ست ساعات حتى تزول الأعراض، ويجب الإكثار من أكل التوت الشامي الأحمر ليقطع الدوسنتاريا.

ثانيًا: تغلى ملعقة من قشر الرّمان المجفف والمطحون مع كوب من الماء، ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (138):

سؤال (١٣٩):

يصاب الكثيرون بأمراض التهابات القولون، فكيف يصاب به الإنسان: وهل هو مرض ينتقل وراثيًا، وكيف يمكن معالجته ومداواته؟

الجواب:

إن التهاب القولون لا يعد وراثيًا، فهو يأتي بسبب الأطعمة المصنعة الخالية من الألياف. وتعد الألياف ضرورية؛ لأنها تساعد على خفض توتر القولون، وتساعد على تمدده أثناء التخلص من الفضلات. ولكن هناك العديد من التغيرات التي طرأت منذ بداية القرن العشرين، فلقد أشارت الدراسات الحديثة بوجود حويصلات دقيقة على طول الجدار الخارجي للقولون من حسن الحظ.

عليك بالاعتماد على الألياف: إننا بحاجة إلى ٣٠ جرامًا من الألياف يوميًا،

وتعد ألياف النخالة هي الأكثر فاعلية. فالألياف تزيد من وجود الماء في البراز مما يسهل حركته. إن الخضروات والفواكه مصادر جيدة للألياف. وإذا كنت تسعى للحصول على الألياف فعليك بتناول تفاحة بدلاً من عصير التفاح، فإن العصير لا يحتوي على أية ألياف.

تناول المزيد من السوائل: حوالي من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء يوميًا.

ممارسة الرياضة: فإن التمرينات الرياضية لا تفيد ساقيك فقط، ولكنها تفيد أيضًا عضلات القولون.

لا تستخدم (التحميلة): فقد يؤدي استخدامها إلى علاج سريع للإمساك، إلا أنها ليست الخيار الأمثل لإثارة حركة الأمعاء.

عليك باستخدام الوسائل الطبيعية: يعد البرقوق وعصيره وشاي الأعشاب ملينات طبيعية فعالة.

عليك بالتوقف عن التدخين: إن من بين الأضرار التي يسببها التدخين أنه قد يؤدي إلى خطورة على الحويصلات.

عليك بمضغ البذور جيدًا: إن بعض الأطعمة مثل المكسرات والفشار التي تحتوي على البذور أو أي جزئيات أخرى يمكن أن تتجمع في الحويصلة وتسبب الالتهاب.

تجنب الكافيين: إن القهوة والشاي والكولا والشكولاته تزيد من شدة الحالة.

وعليك بزيادة الألياف في نظامك الغذائي:

- **أولاً**: عليك أن تعتاد على تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض.
- **ثانيًا**: عليك أن تفي بحاجتك من الحلويات عن طريق الفاكهة، مثل: الموز والخوخ والعنب.
- **ثالثًا**: تناول المزيد من الخضروات في وجباتك.
- **رابعًا**: عندما تقوم بطهي التفاح أو الخوخ أو الكمثرى، فلا تنزع القشرة.
- **خامسًا**: أضف بعض الفاكهة المجمدة إلى وجباتك، مثل العنب والمشمش.

- سادسًا: استبدل البقول باللحوم.
- سابعًا: أضف النخالة إلى شربة الخضروات.

أصبح الكثيرون منا الآن في أعمار مختلفة، ونتيجة لعادات غذائية غير سليمة وغير صحية نصاب بالقولون (المرض الأشهر).. فما الطريقة المناسبة لعلاجه؟

الجواب:

- **أولاً:** يؤخذ زعتر ٥٠ جرامًا، ومن البابونج ٥٠ جرامًا، ومن الشمر ٢٥ جرامًا، ومن النعناع ٢٥ جرامًا. وتطحن ثم تعبأ في برطمان زجاجي، وتؤخذ ملعقة صغيرة قبل كل أكلة بقليل من الماء.
- **ثانيًا:** يؤخذ شبت مجفف وكزبرة وكاموميل (زهرة البابونج) وزعتر وشمر وسنا وورق ريحان وكمون وروابة بنسب متساوية ويطحن ويشرب كالشاي صباحًا بعد الإفطار.

سؤال (140):

ما العلاج الفعال عند الإصابة بالإسهال نتيجة للإصابة بالبرد في المعدة أو أي سبب آخر؟

الجواب:

- **أولاً:** يعمل فنجان قهوة بدون سكر، وتعصر عليه ليمونة ويشرب.
- **ثانيًا:** يكثر من تناول الجزر للأطفال، ويُفرم ناعمًا ويتناوله الطفل.

سؤال (141):

يحتار الكثيرون في كيفية علاج القيء أو الغثيان عند الإصابة به.. فهلا عرفنا المواد التي تساعد على توقفه؟

الجواب:

- **أولاً:** للغثيان: يشرب مغلي القرنفل كالشاي صباحًا ومساءً بعد الأكل بمقدار ملعقة صغيرة قرنفل مطحون لكل كوب ماء.
- **ثانيًا:** تمضغ المستكى مع بَلْع عصارتها.
- **ثالثًا:** يؤكل الخس بعد غسله جيدًا.

سؤال (142):

يسبب احتجاز المياه لدى البعض آلامًا شديدة بالبطن، وقد لا يجد لها علاجًا شافيًا في الدواء، فما العلاج المناسب لها بالأعشاب؟

الجواب:

تجمع المياه داخل البطن، فهو ما يسمى بالاستسقاء.

أولاً: تشرب ألبان وأبوال الإبل يوميًا.

ثانيًا: تسحق الكراوية وتعجن مع زيت الزيتون، وتؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوع.

ثالثًا: يغلى مقدار من البقدونس والجرجير، ويؤخذ من ذلك بعد تصفيته فنجان صباحًا ومساءً.

الإمساك

سؤال (143):

من الأمور التي تسبب متاعب للفرد .. إصابته بالإمساك في بعض الأوقات نتيجة لتناوله بعض الأطعمة أو تبعًا للحالة النفسية .. فما العلاج المناسب للإمساك وسهولة عملية الإخراج؟

الجواب:

أولاً: يجب أن يشرب الفرد ما يكفيه من السوائل؛ فالحد الأدنى ٦ أكواب من السوائل ويفضل ٨ أكواب. أكثر من تناول الأطعمة التي تحتوي على ألياف، وتوصي جمعية الأنظمة الأمريكية بتناول من ٢٠ إلى ٣٥ جرامًا من الألياف يوميًا لكل البالغين.

ثانيًا: خصص وقتًا لصالة الألعاب الرياضية؛ فهي مفيدة للقلب وأيضًا للأمعاء.

ثالثًا: اذهب للتمشية مع ممارسة أي نوع من أنواع التمارين بانتظام لتخفيف الإمساك.

رابعًا: أكثر من الدخول للحمام. أفضل وقت لدخول الحمام يكون بعد

تناول أي وجبة، لذا اختر وجبة - أي وجبة- واذهب للحمام بعد هذه الوجبة كل يوم لمدة ١٠ دقائق، إنك بمرور الوقت سوف تعوِّد قولونك على العمل كما تقتضي الطبيعة.

خامسًا: حاول إعادة النظر في الأقراص الملينة؛ فهي غالبًا ما تؤدي وظيفتها، لكنها تسبب الإدمان، وستعتاد عليها أمعاؤك ويزداد الإمساك لديها سوءًا.

سادسًا: ليست كل الملينات مضرة، يوجد بجانب الملينات الكيميائية نوع آخر من الملينات في معظم الصيدليات، وغالبًا ما تسمى «طبيعية» أو «نباتية» والتي يكون المكون الأساسي لها هو مسحوق بذور الزباد (قشرة الإسباجولا).

سابعًا: استخدم وسيلة سريعة بين الحين والآخر إذا كنت تعاني من الإمساك بشدة، فلن يوجد أسرع من الحقنة الشرجية أو التحميلة لتحريك أمعائك.

ثامنًا: أعد النظر في الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها: إن هناك عددًا من الأدوية التي يمكن أن تسبب أو تزيد من حدة الإمساك، ومن بينها مضادات الحموضة التي تحتوي على الألومنيوم أو الكالسيوم، ومضادات الهستامين ومدرات البول والعقاقير المخدرة.

تاسعًا: احذر بعض الأطعمة التي قد تسبب الإمساك لشخص دون آخر؛ فاللبن مثلاً قد يسبب الإمساك الشديد للبعض، في حين يسبب الإسهال للبعض الآخر.

عاشرًا: كن حذرًا في تناولك للأعشاب، هناك العديد من الأعشاب لعلاج الإمساك، من بين تلك الأعشاب الرائجة (الصبار) السائل وليس الهلام (والسِّنا الراوند وجذور الرجلة المرة، وبذور لسان الحلم).

سؤال (144):

عند حدوث الإمساك بماذا ينصح؟

الجواب:

أولاً: ينقع ٧ ورقات من قرون السنا مكي من المساء للصباح في نصف كوب ماء ويشرب على الريق.

ثانيًا: يشرب من حين لآخر (تمرًا هنديًا) مثلجًا كمشروب مُنعش مليِّن ومنقٍّ للدم.

● ثالثًا: يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت السمسم قبل النوم.

● رابعًا: تؤخذ ملعقة زيت زيتون ويعصر عليها نصف ليمونة على الريق.

سؤال (145):

بمَ يُعالج الإمساك؟

الجواب:

* **التفاح**: يحتوي التفاح على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن، كما يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف والتي تتركز بقشرته، وذلك يجعله من أفضل الأغذية لمقاومة وعلاج الإمساك.

* **التين**: وهو من الفواكه المفيدة ذات المفعول المليّن سواء أكل طازجًا أو مجففًا.

* **العسل**: يمتاز العسل إلى جانب فوائده الصحية العديدة بمفعول مليّن خفيف.

* **العرقسوس**: يُشرب شاي من بودرة العرقسوس كما يمكن إضافة كمية من البودرة إلى مشروبات الأعشاب المختلفة.

الإسهال

يصاب جسم الإنسان في حالات عديدة بالإسهال الحاد، والذي يعد أحد أفضل وسائل الجسم للدفاع عن نفسه والتخلص من الأشياء الضارة الموجودة داخله .. ولكن ينتج عن ذلك بعض الآلام.

سؤال (146):

فهل توجد وسائل معينة يمكن أن تساعد على تخفيف تلك الآلام وتعجل بالشفاء، وليس لوقف الإسهال وتعريض الجسم لإطالة مدة إصابته بالمرض؟

الجواب:

إن معظم النصائح التالي ذكرها معدة لمساعدتك على تخفيف الآلام الناتجة عن الإسهال، وتعجل بالشفاء.

➲ **أولاً**: علاقة اللبن بالإسهال: إن أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي للإصابة بالإسهال هو عدم تحمل اللاكتوز (سكر اللبن)؛ حيث يتفق الخبراء على أن عدم تحمل اللاكتوز هو السبب الأساسي، فيقول أغلبهم إنها عدوى فيروسية وراء الإصابة بالإسهال، ويتفق كل الخبراء على أنه سبب رئيسي لإصابة البالغين الأصحاء بالإسهال. ويصاب الإنسان بعدم تحمل اللاكتوز وهو طفل رضيع، أو قد يصاب به فجأة وهو بالغ، فعندما تشرب اللبن سوف تشعر بحدوث غازات وألم وإسهال. والعلاج بالطبع هو تجنب الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز بما يعني الامتناع عن معظم منتجات الألبان، باستثناء الزبادي وبعض أنواع الجبن الناضج، مثل الجبن الشيدر.

➲ **ثانيًا**: فكّر في الأدوية التي تتناولها، فإنه يوجد احتمال كبير أن حالة الإسهال التي أصابتك الآن سببها يرجع للحموضة التي عانيت منها في بداية هذا اليوم، وليس هذا سبب وجود علاقة مباشرة بين المعدة والأمعاء، وإنما بسبب مضاد الحموضة الذي تناولته اليوم لكي تخفف من حدة الحموضة. تعتبر مضادات الحموضة السبب الأكثر شيوعًا وراء حالات الإسهال التي تسببها الأدوية. ولتجنب الإصابة بالإسهال الناتج عن الحموضة في المستقبل تناول مضادات الحموضة التي تحتوي على هيدروكسيد الألومنيوم فقط، ولا تحتوي على أن ماغنسيوم.

➲ **ثالثًا**: التزم نظامًا غذائيًا شفافًا يعتمد على السوائل الشفافة، مثل مرق الدجاج والجيلي وأطعمة وسوائل أخرى ذات لون شفاف. إن السبب في ذلك هو أن الأمعاء تحتاج للراحة خلال إصابتك بالإسهال، ولهذا السبب ينبغي عليك التزام نظام غذائي مثل هذا حتى ينتهي الإسهال، فأنت لا تبغي أن تجبر جهازك الهضمي على التعامل مع ما هو أكبر مما يعانيه. وبعد أن تكون بدأت العلاج بالحساء والجيلي يمكنك إضافة الأرز أو الموز أو صلصلة التفاح أو الزبادي بالتدريج إلى نظامك الغذائي مع تحسن الأعراض.

➲ **رابعًا**: أكثر من تناول السوائل: لا يهم نوع الطعام الذي تأكله كثيرًا، أهم شيء هو التأكد من تناولك للسوائل بكميات كبيرة، بالرغم من أن الكثير لا يرغبون في تناول كميات كبيرة من السوائل أثناء الإصابة بحالات حادة من الإسهال. وتعد السوائل التي تحتوي على الملح وكميات قليلة من السكر مفيدة بشكل خاص لحالات الإسهال.

خامسًا: تجنب هذه الأطعمة: بالرغم من أن الطعام قد لا يكون بنفس أهمية السوائل للتغلب على الإسهال في أحسن صورة ممكنة، إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها نظرًا لطبيعتها التي تسبب اضطرابات بالأمعاء، ومن بين هذه الأطعمة البقوليات والكرنب بوركسل. ويمكن لأطعمة أخرى تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات التي يصعب امتصاصها داخل الجسم أن تزيد حالة الإسهال سوءًا، وهذه القائمة تشمل: الخبز والمكرونة وغيرها من منتجات القمح، والتفاح والكمثرى والخوخ والبرقوق، والذرة السكرية، والشوفان والبطاطا، والردة المعالجة.

سادسًا: تجنب المياه الغازية التي تحتوي على الكربونات؛ فالغازات التي تحتوي عليها هذه المشروبات قد تزيد موقفك الحساس سوءًا.

سابعًا: ابتعد عن المطبخ، وبما أننا ما زلنا نتحدث عن الأطعمة، فلا ينبغي عليك أو على أي فرد من عائلتك مصاب بالإسهال أن يقوم بإعداد الطعام لبقية أفراد المنزل حتى ينتهي الإسهال.

ثامنًا: إن أفضل علاج للإسهال هو أن نتركه إلى أن تزول أعراضه، أما إذا كان من الضروري بتناول شيء يوقف الإسهال فعليك الذهاب إلى مكان ما، ويجب عليك أن تتحكم في ذلك، فهناك عقار يسمى إموديوم **Imodium** متاح في شكل كبسولات وسائل، وهو أفضل علاج لهذه الحالة.

تاسعًا: لا تعتمد على العلاج بالغذاء: إن أشياء مثل أقراص البكتين والأسيدوفليس ومسحوق الخروب والشعير والموز والجبن القريش والشاي وغيرها من العلاجات الشعبية التي كانت تستخدم لعلاج الإسهال لا تعد مفيدة، ويقال عنها إنها تعمل على ربط الأمعاء وإبطاء عملها، وأنت لا تريد ذلك؛ لأن ذلك يعني زيادة الوقت الذي تتواجد فيه الأشياء المسببة للمشاكل بداخلك، وكل ما تريده أنت هو إخراجها، فأفضل علاج هو أن تترك الطبيعة تأخذ مجراها.

سؤال (147):

بماذا يُعالج الإسهال؟

الجواب:

النعناع: يستخدم شاي النعناع كملطف لاضطرابات الهضم عمومًا، ومضاد

للتقلصات والإسهال. ولعلاج الإسهال عند الأطفال يمكن تجربة هذه الوصفة الفعالة:

تؤخذ كمية من أوراق النعناع الطازجة بما يعادل ملء حفنة يد تقريبًا، وتخلط مع ملء ملعقة كبيرة من الماء وتهرس لعمل عجينة تستخدم كلبخة توضع حول منطقة السرة.

✸ **أوراق التوت**: يستخدم منقوع أوراق التوت كعلاج فعال لحالات الإسهال.. وذلك بنقع كمية من الأوراق في فنجان ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة .. ثم تناول هذا الفنجان على جرعات متتالية.

سؤال (148):

أن يصاب البالغ بالإسهال فمعناه أن الجسم يعمل على تنقية نفسه من المواد الضارة، وهو أمر مفيد صحيًا .. ولكن هل ينطبق نفس هذا الأمر حين يصاب الرضيع بالإسهال؟

الجواب:

قد يكون الإسهال لدى الأطفال الرضع والصغار خطيرًا، لتعرض الأطفال للجفاف بسرعة. لا يعتبر الماء وعصائر الفاكهة أفضل السوائل لعلاج الجفاف عند الأطفال، وينصح بتناول محاليل معالجة الجفاف للرضع والأطفال الذين يتعلمون المشي خلال حالات الإسهال الحاد، ويمكن صناعة محلول معالجة الجفاف بنفسك (أضف ملعقة صغيرة من السكر وذرَّة ملح إلى لتر واحد من الماء).

ضرورة المواظبة على إطعام الطفل الصغير: ولكن ينبغي عليك تجنب اللبن لمدة يوم واحد إذا كان الإسهال حادًا، ويتوقف الطعام الذي تعطيه لطفلك على عمره، لذا نوصي بحبوب الأرز للأطفال الرضع، وصلصة التفاح والموز لمدة يوم أو يومين، فهذه الأطعمة تتميز بأنها ممسكة نوعًا ما.

كن على موعد مع الامتناع عن العلاج: إن أكبر خطأ يرتكبه معظم الناس هو أنهم لا يعرفون متى يتعين عليهم أن يتوقفوا عن العلاج؛ فقد يصاب الطفل بلين في البراز لفترة معينة، بعد الإصابة بالإسهال قد يتبرز الطفل برازًا سائلاً مرة أو مرتين في اليوم بخلاف ما ذكرنا، فليس من الضروري المواظبة على نظام غذائي صارم، قم بذلك لمدة يومين فقط.

جربي الجزر كعلاج: يرى بعض الناس أن عصير الجزر المطبوخ هو أفضل شيء في العالم لعلاج الإسهال عند الأطفال، يمكنك أن تدخل عصير الجزر في نظام طفلك الغذائي إذا أردت ذلك.

أعيدي البكتريا لمكانها: بعد مرور أول يومين يعمل الزبادي على إعادة تعمير الأمعاء بالبكتريا النافعة، فقومي بإطعام هذه البكتريا نصف كوب زبادي سادة يوميًا فإنه سيعمل اللازم.

تذكري أن حساء الدجاج وحساء اللحم البقري مفيدان لطفل يتعدى عمره عامًا، وبالنسبة لبعض الأطفال تكون كمية الملح العالية الموجودة بالحساء مفيدة؛ لأنها تجعلهم يشربون حينما لا يرغبون، ولكن لا تستعمليها أكثر من مرة أو مرتين يوميًا.

أمراض الكبد

سؤال (149):

ما الأسلوب المثالي لتنظيف الكبد وتنقيته مما قد يسبب الأمراض به؟

الجواب:

أولاً: يكثر من شرب الحمص الأحمر، وكذلك أكله.

ثانيًا: يؤخذ شوك الحليب (شوك الجمال) ١٠٠ جرام مع ٥٠ جرامًا ينسون، مع ٥٠ جرامًا شمر، وتعجن في كيلو عسل، ويؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

سؤال (150):

بالنسبة لأمراض الكبد .. ما العلاج في حالة تضخم الكبد؟

الجواب:

أولاً: في حالة تضخم الكبد يؤكل الخرشوف كخضار يومًا بعد يوم.

ثانيًا: يطحن الراوند، ويؤخذ منه ١٠٠ جرام وتعجن في عسل نحل قدر كيلو، ويؤخذ ٥٠ جرامًا قشر رمّان مطحون، وتعجن جيدًا وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثالثًا: يطحن ١٠٠ جرام فوة الصبغ مع ١٠٠ جرام نعناع، وتطحن وتعجن

في ٢ كيلو عسل، ويؤخذ ملعقة صباحًا ومساء.

يعاني البعض من الإصابة بحالات تلف الكبد وفقده لبعض وظائفه، فما العلاج في تلك الحالة؟

أولاً: يؤخذ رواند، ولاور، وورق الغار، وفوة عروق الصباغين، من كل ٥٠ جرامًا بالتساوي يطحن ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل، مع الإكثار من شرب عصير الخرشوف.

ثانيًا: يؤخذ ١٠٠ جرام طباشير عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القنا الهندي الغاب (وتطحن وتعجن في نصف لتر عصير الهندباء الغضة) الشيكوريا، ويشرب نصف فنجان صباحًا ومساءً مع تضميد الكبد بالنمام معجونًا بماء من المساء للصباح.

ثالثًا: يؤخذ ورق صفصاف غض، وتستخرج عصارته ويشرب فنجان بعد كل وجبة منها.

سؤال (151):

بعض أنواع الكبد الوبائي لا تزال، وحتى الآن لا علاج فعالاً وشافيًا لها .. فما الطريقة الأنسب للتداوي من الكبد الوبائي؟

الجواب:

أولاً: تؤخذ هندباء قدر ١٠٠ جرام، وشمر ١٠٠، ويطحن الشمر وتفرم الهندباء، ويعجنان سويًا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثانيًا: يكثر المريض من أكل الثوم مع النعناع، مع شرب عسل معجون ببذر الكرفس بنسبة ١ : ١٠ .

سؤال (152):

عند الشعور أو الإحساس بوجع في الكبد، هل يوجد ما يخفف من شعور هذه الألم من الأعشاب الطبية؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ ١٠٠ جرام بذر قرع مقشر، و٢٥ جرامًا زعفران ويطحنان جيدًا ويعجنان في كيلو عسل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثانيًا: يؤخذ ٥٠ جرامًا مستكة، و٢٥ جرامًا زعفران، و٥٠ جرامًا راوند و٢٥ جرامًا شمر، و٢٥ جرامًا لاور ورق الغار، ويعجنان في ١٥٠٠ جرام عسل، ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل مع الإكثار من أكل الخرشوف مطبوخًا أو معصورًا أو أخضر.

ثالثًا: يكثر شرب البابونج، ويؤخذ تفله ويضمد به من المساء للصباح.

المرارة

سؤال (153):

كيف يمكن معالجة آلام المرارة بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

أولاً: تؤكل الهندباء بكثرة (السِّريس - المرارة).

ثانيًا: تشرب ملعقة صغيرة بعد كل أكلة من مزيج زيت خروع وزيت زيتون بنسب متساوية.

ثالثًا: يعمل شراب من كوب ماء مغلي، ويوضع معه ملعقة من أزهار البرباريس (هو أمير باريس) الجافة، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب صباحًا ومساءً.

سؤال (154):

ما الأعشاب المفيدة لعلاج متاعب الكبد والمرارة؟

الجواب:

* **التفاح**: يساعد تناول التفاح الطازج بانتظام على تنشيط وظائف الكبد. كما يمكن الاعتماد عليه كغذاء يومي أساسي لتنظيف الجسم.

* **الكرفس**: من الخضراوات المفيدة للكبد. ولذا يوصى مرضى الكبد بتناوله يوميًا.

* **الهليون**: تمتاز جذور هذا النبات بمفعول منشط لكل من الكبد والكليتين، كما تساعد على إدرار العصارة المرارية.

✸ **حشيشة القنطاريون**: يعتبر العُشب بصفة عامة مقويًا للجسم. كما ينصح بتناول شاي القنطاريون قبل وجبات الطعام لتنشيط الكبد وإدرار العصارة المرارية.

✸ **سن الأسد**: تؤكل الأوراق الصغيرة حديثة الإنبات لتنشيط وظائف الكبد (تنمو في بداية الربيع) كما يمكن الاعتماد على عصارة النبات.

✸ **الحصالبان**: يُشرب شاي الحصالبان لتنشيط وظائف الكبد.

✸ **العرقسوس**: استخدم الصينيون منذ زمن بعيد العرقسوس كعلاج لالتهاب الكبد أو تليّف الكبد. وتشير مجموعة من الدراسات الآسيوية إلى أنه يعطي نتائج إيجابية ويُحسن من وظائف الكبد.

✸ **النعناع**: يُحضر شاي مركز من أوراق النعناع الطازجة، ويضاف إليه كمية من شاي القرفة المركز ويستخدم هذا المزيج في عمل كمادات لعلاج التهاب أو تضخم الكبد (مكان الكبد: على الجهة اليمنى وراء وأسفل الضلوع بقليل).

✸ **الأرقطيون** (Burdock): تُعمل لبخة من أوراق النبات لعلاج التهاب أو احتقان الكبد. ويُفضل أن يكون ذلك بالتبادل مع كمادات النعناع والقرفة وكمادات زيت الخروع.

بالنسبة للطحال

سؤال (155):

عند الإصابة بوجع الطحال .. ما الطريقة المناسبة لتخفيف تلك الآلام؟

الجواب:

يأخذ بذر كرفس ولحاء شجر الصفصاف بمقادير متساوية، ويخلط بالخل، ويؤخذ ملعقة مرتين في اليوم.

سؤال (156):

وما الطريقة المناسبة لعلاج صلابة الطحال؟

الجواب:

أولاً: يخلط قنطريون وورق لبلاب ويطبخ بالخل، ويضمد به من المساء للصباح.

ثانيًا: يشرب طبيخ الترمس بعسل وفلفل أسود مرة يوميًا.

سؤال (157):

وعند الإصابة بانسداد الطحال، كيف يمكن علاجه وتنقيته؟

الجواب:

أولاً: يطحن حبة سوداء وحلبة بمقادير متساوية، وتعجن بعسل ويؤخذ ملعقة صباحًا ومساءً.

ثانيًا: فوة الصبغ هي عروق حمر تنقي الطحال وتقويه شربًا وضمادًا.

سؤال (158):

في حالة الإصابة بسدد في الكبد .. ما العلاج الأنسب لذلك؟

الجواب:

أولاً: يؤكل عنب الثعلب والسِّلق بالخلّ، والخردل (كالسلطة) يوميًا على الغذاء.

ثانيًا: ينقع حمص أحمر من المساء للصباح.

ثالثًا: يشرب نقيعه ثم يؤكل الحمص بعد طبخه.

رابعًا: يؤخذ ٥٠ جرامًا من لسان حمل يراعى أن يكون جديدًا، و١٠٠ جرام لوز مرّ مطحون، و٢٥ جرامًا زعفران، وتخلط سويًا وتعجن في كيلو عسل نحل، ويؤخذ ملعقة بعد كل أكلة مع شرب عصير الأناناس.

الإصابة بالديدان الطفيلية

سؤال (159):

ما هي طوارد الديدان الطفيلية؟

الجواب:

القرع العسلي: توصف بذور القرع العسلي كغذاء لطرد الديدان الشريطية.

حشيشة الدود (Tamsy): هذه وصفة إنجليزية قديمة وهي: تناول بذور هذا النبات لطرد الديدان بأنواعها المختلفة.

الزعتر: يساعد الزعتر على طرد الديدان بأنواعها المختلفة.

الدوسنتاريا الأميبية
والإصابة بالجارديا (Giardiasis)

سؤال (160):

بماذا تُعالج الدوسنتاريا الأميبية والإصابة بالجارديا؟

الجواب:

* البرباريس (Barberry): هذا نبات عريق استخدمه المصريون القدماء للوقاية من وباء الطاعون. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن له مفعولاً قاتلًا للبكتريا يفوق مفعول الكلورا مفينيكول (مضاد حيوي يستخدم في علاج أمراض معينة كثيرة كالتيفود). فقد ثبت أن هذا النبات يقضي على البكتريا الملوثة للجروح وعلى البكتريا المسببة للإسهال أو مرض التيفود وعلى الطفيل المسبب للدوسنتاريا الأميبية وكذلك يقضي على البكتريا المسببة للكوليرا **Vibrio cholera** ويقضي على أهم أنواع البكتريا المسببة لعدوى الجهاز البولي **Escherichia coli** ويقضي هذا النبات على الفطر المسبب لمونيليا المهبل **Candida albicans** كما يقضي على الجارديا.

ولاستخدام هذا النبات في علاج الدوسنتاريا الأميبية أو الإصابة بالجارديا أو الأمراض المعدية الأخرى السابقة، يُستخدم في صورة مغلي يُحضر بالطريقة التالية: يُغلى مقدار ١/٢ ملعقة صغيرة من بودرة جذور النبات لمدة ١٥- ٣٠ دقيقة.. ثم يصفى هذا المغلي ويشرب باردًا بمعدل فنجان واحد يوميًا على جرعات متتالية، ونظرًا لمذاقه الحاد اللاذع فإنه يمكن التغلب على ذلك بتحلية المغلي بعسل النحل.

* ولا يستخدم هذا النبات للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين.

عسر الهضم والانتفاخ

سؤال (161):

بماذا يُعالج عسر الهضم والانتفاخ؟

الجواب:

* القنطاريون (centaury): يوصف تناول جذور هذا النبات في صورة

منقوع كعلاج فعال لحرقان القلب . . أو حرقان فم المعدة الذي ينتشر إلى خلف الصدر، ويصاحب عادة عسر الهضم.

✱ **البابونج**: يستخدم البابونج لمقاومة المغص الذي يصاحب عادة عسر الهضم أو الانتفاخ . . ويمكن استخدامه في صورة شاي أو عن طريق حقنة شرجية، أو بعمل كمادات من شاي البابونج على البطن.

✱ **الكمون**: تساعد إضافة الكمون إلى المأكولات على تجنب عسر الهضم . . كما يفيد تناوله في صورة شاي مع أعشاب أخرى كالنعناع كمضاد للتقلصات.

✱ **الشمر**: يستخدم شاي (منقوع) الشمر كعلاج فعال لمغص البطن، واضطرابات الهضم سواء الأطفال أو الكبار.

✱ **الشبت (dill)**: وهو من الأعشاب الفعالة لعلاج حالات الانتفاخ والمغص الذي قد يصحبها . . فتشير الدراسات الحديثة إلى أن الشبت يقاوم بجدارة تكون غازات الأمعاء antifoaming . . بالإضافة إلى أنه يساعد على هضم الطعام، وعلى استرخاء العضلات الملساء للجهاز الهضمي والتي يؤدي تقلصها إلى الشكوى من المغص.

ولذلك ينصح بإضافة الشبت للمأكولات كغذاء صحي علاوة على مذاقه المستحب.

ولعلاج حالات الانتفاخ أو المغص: يستخدم الشبت في صورة شاي يحضر من البذور، وذلك بإضافة معلقتين صغيرتين من البذور المخدوشة أو المطحونة بخفة إلى فنجان ماء مغلي، وتنقع به لمدة ١٠ دقائق . . ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يوميًا.

ولعلاج المغص أو الانتفاخ عند الأطفال: يعطى شاي الشبت مخففًا، وليكن ذلك بمعدل ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان ماء مغلي. ويراعى تصفية الشاي جيدًا، ويقدم للطفل على جرعات بسيطة متتالية.

المريء
الاختناق المريئي

سؤال (162):

ما المقصود بالاختناق المريئي وما هي الأعشاب التي تفيد في علاجه؟

الجواب:

الاختناق المريئي قد ينشأ في أعقاب التهاب أو سببه الحموضة المزمنة أو الارتجاع المريئي أو فتاق الحجاب الحاجز أو شرب مواد كيميائية (كالبطاس في الأطفال) أو وجود درن أو سرطان.

ومن الأعشاب المفيدة لعلاج هذا المرض:

١- مادة الزنجبيل: يوضع قد نصف فنجان من الزنجبيل المبشور في قطعة من الشاش واربطها جيدًا مكونًا كيسًا أو صرة ثم انقعها في ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم أخرجها واعصرها ثم ضع الكمادة فوق الزور أو فوق المنطقة التي يشعر فيها بالألم.

٢- البابونج (Chamomile): وهو يعمل على منع الارتجاع المريئي عن طريق تلطيفه للغشاء المخاطي المبطن للمعدة وتهدئته من حركتها.

٣- عرق السوس (Licorice): بعرق السوس مواد ملطفة ومواد مضادة للتقلص، تعمل على عدم تقلص الصمام الواصل بين المعدة والمريء.

٣- الناردين (Volerian): مهدئ ومسكن ومضاد للتقلص للعضلات اللاإرادية. ملعقة من جذور الناردين الجافة يضاف عليها كوب ماء مغلي ويشرب من قبل النوم، وعند الإحساس بألم الاختناق.

٤- النعناع الفلفلي (Peppermint): إنه يمنع الإحساس بالحموضة ويمنع الشعور بعدم القدرة على البلع.

٥- الحبهان (Cardamon): الحبهان تابل ثمين يساعد على الإحساس بالراحة في الجهاز الهضمي خاصة إزالة أعراض الانتفاخات والغازات كما أنه يمنع الشعور بالحاجة إلى القيء. يوضع الحبهان على الوجبات كتابل من التوابل كما يمكن صنع مشروب عشبي منه.

الفواق (الزغطة) (Hiccup)

● سؤال (163):

الزغطة أمر شائع بين الكثيرين ولكن ما هي أسبابها وكيف يمكن علاجها؟

● الجواب:

قد تحدث نتيجة التعجل في الطعام أو الشراب أو الابتلاع الخاطئ أو تناول الأطعمة الحريفة.

ومن الأعشاب التي تعمل على التخلص من الزغطة:

١- الملح: تناول حفنة من الملح والاحتفاظ بها في الفم لأطول مدة ممكنة ثم بصقها للخارج.

٢- الزنجبيل: العض على قطعة من الزنجبيل الطازج مع التنفس بعمق وببطء.

الارتجاع المريئي
(Oesophygeal reflux)

● سؤال (164):

ما هو مرض ارتجاع المريء وكيف يمكن علاجه؟

● الجواب:

عبارة عن ألم محرق يحدث وسط الصدر بسبب رجوع أحماض المعدة إلى المريء، ويزداد الإحساس بالألم عند الإفراط في تناول الأكلات الحريفة أو المقبلات الحامية أو كل ما يحتوي على كافيين.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج ارتجاع المرئ؟

١- الزنجبيل (Ginger): فهو مفيد في حالات الغثيان وزيادة الحموضة.

٢- النعناع الحامي (Peppermint): والنعناع يستخدم على نطاق واسع في جميع حالات الاضطرابات الهضمية.

٣- حشيشة الملائكة (Angelica): يعتبر زيت حشيشة الملائكة مفيدًا جدًا في

حالات الارتجاع المريئي، يمكن صنع عصير من أوراقها الخضراء أو مشروب عشبي من أوراقها الجافة وشربه بعد تناول الوجبات.

٤- البابونج (Chamomile): فهو يعتبر ملطفًا عامًّا لجدار المعدة، ومن ثم تقليل حموضتها.

٥- عرق السوس (Licorice): وهو يعالج الارتجاع الحمضي المريئي وقرحة المعدة وحموضتها، كما أن عرق السوس مضاد للتقلصات بما يساعد على راحة المعدة وعدم ضخها للأحماض تجاه المريء ويستخدم عرق السوس كشاي عشبي دافئ أو بارد.

حموضة المعدة (Gastritis)

سؤال (165):

أعاني من حموضة بالمعدة عقب تناول أي وجبة حتى ولو كانت قليلة.. فما السبب وما العلاج من الأعشاب؟

الجواب:

تزيد التهابات جدار المعدة مع الأكل بسرعة أو الأكل أثناء المشي أو لعدم وضع الطعام بصورة جيدة أو تناول الأكلات الحريفة والمقلية أو تناول الأكلات الغنية بالدهون المشبعة والسكريات والتدخين والكحوليات والقهوة، وتعتبر الضغوط النفسية والمشاكل الحياتية من أسباب زيادة حموضة المعدة.

ومن الأعشاب الطبيعية التي توصف لهذا المرض:

١- حشيشة الملائكة (Angelica): حشيشة الملائكة مع بعض الأعشاب كالكرفس والجزر والبقدونس تعطي تأثيرًا ملطفًا، كما أنها تعمل على طرد الريح.

وتستخدم حشيشة الملائكة كمشروب أو حساء يتناول بعد الطعام.

٢- الحبهان (Cardamom): يستخدم مسحوق الحبهان نفسه أو صنع مشروب مغلي منه.

٣- القرفة (Cinnamon): تساعد في حالات الحموضة وعسر الهضم الحامضي فهي تنظم عملية إفراز الأحماض في المعدة.

الشبت (Dill): تمضغ بذوره مع شرب كمية من الماء معها، ومن الممكن غلي البذور وشربها.

✱ **ملحوظة**: ضار بالحوامل فلا يستخدم في حالات الحمل.

٥- **الشمار (Fennel)**: استخدم الشمار كملطف لحالات الحموضة منذ فترات بعيدة وأثبت كفاءته عند بعض المرضى.

٦- **النعناع الفلفلي (Peppermint)**: يضاف النعناع إلى الريحان والزعفران مع القليل من عسل النحل، ويشرب لدى الإحساس بالحموضة، تمضغ أوراق النعناع الخضراء أو تنقع الأوراق الجافة وتمضغ أو يمكن عمل مغلي من الأوراق الخضراء أو الجافة وشربه بعد الوجبات وبين كل وجبة وأخرى.

٧- **البابونج (Chamomile)**: البابونج ملطف للمعدة بصفة خاصة، وللجهاز الهضمي بصفة عامة، ويستخدم بنجاح في حالات حرقة المعدة والتهابات جدارها وزيادة حموضتها.

٨- **عرق السوس (Licorice)**: يستخدم مشروب عرق السوس للتخفيف من حرقة المعدة وفي عرق السوس مادة مضادة للتقلص وهي بذلك تريح المعدة وتقلل إنتاج حامضها وبالتالي التلطيف من آلام الحموضة.

✱ **ملحوظة**: يجب استعمال عرق السوس بحرص عند استعماله لأكثر من شهرين.

٩- **الزنجبيل (Ginger)**: الزنجبيل مفيد في مقاومة الغثيان وتحسين الهضم.

١٠- **الطرخشقون (الهندباء) Dandelion**: يساعد الطرخشقون في طرد السموم بالجسد، كما أنه ينظف المعدة ويحافظ على مستوى حموضتها.

تستخدم أوراقه لصنع عصير أو تستخدم جذوره لعمل مشروب عشبي.

أوجاع المعدة (Stomachache)

سؤال (166):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي تفيد في علاج أوجاع المعدة؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تستخدم لعلاج أوجاع المعدة أيًا كان سبب هذه

الأوجاع:

١- **شيح البابونج** (Chamomile): يساعد شيح البابونج المعدة المضطربة في تخفيف تقلصاتها وتهدئة تهيجها. يتوفر شيح البابونج في صورة أعشاب جافة يمكن غليها وعمل شاي منها.

✱ **ملحوظة**: يحوي شيح البابونج حبوب لقاح؛ ولذا فلا يستخدم الأشخاص الذين يعانون من الحساسية.

٢- **حصى البان** (Rosemary): يقلل عسر الهضم وآلام العضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي ويتوفر في صورة أعشاب جافة تؤخذ مباشرة أو تغلى في شكل زيت توضع قطرات قليلة منها على عسل النحل.

٣- **النعناع الفلفلي** (Peppermint): مفيد في الهضم وملطف للجدار المبطن للقناة الهضمية ومسكن لآلام احتقان الأغشية المخاطية، ويمكن غلي أوراقه الخضراء أو الجافة أو استخدام العشب المطحون لصنع مشروب عشبي.

٤- **الدرداد** (Slippery elm): يسكن آلام المعدة حيث تطحن جذوره المجففة ويصنع منها مشروب عشبي، أو تمص جذوره الطازجة.

٥- **الآدريون** (Calekdula): تستخدم أوراق الآدريون وزهوره وجذوره المجففة في التلطيف من المشكلات الهذمية وأوجاع المعدة.

المر (Myrrh): منظف للقناة الهضمية خاصة القولون وملطف لالتهابات الجهاز الهضمي ومسكن لآلام المعدة والأمعاء.

يستخدم مسحوق المر أو زيته بكميات ضئيلة.

✱ **ملحوظة**: تسبب الكميات الكبيرة منه إسهالاً وقيئًا وتسارع دقات القلب.

قرحة المعدة (Peptic ulcer)

سؤال (167):

أعاني من قرحة بالمعدة.. فما أسبابها وما هي الأعشاب التي تساعد في علاجها؟

الجواب:

معظم القرح تسببها فصائل من البكتريا اسمها البكتريا الحلزونية البوابية، وهناك

أسباب أخرى مثل: فرط الحموضة وأدوية التهاب المفاصل والروماتيزم والعقاقير المضادة للالتهاب.

والعسل ثبت طبيًا أنه يلغي تأثير الحموضة الزائدة في المعدة، وهو بذلك يخفف من الآلام التي يشعر بها الشخص الذي يعاني من الحموضة، ويؤخذ العسل صباحًا قبل الأكل بساعة ومساء بعد العشاء بساعتين.

ومن الوصفات والمقترحات العشبية:

١- تؤكل الطماطم الحمراء الناضجة بقشرها على الريق (ثلاث حبات يوميًا).

٢- يؤخذ سوس عربي مر قدر نصف ملعقة صغيرة، ويحلى بالفاكهة أو العسل، ويشرب بعدها مغلي الكمون.

٣- يقشر القرع ويقطع ويطبخ باللبن المحلى بالسكر أو العسل ويشرب يوميًا على الريق وهو دافئ.

٤- يعصر الغافث الأخضر ثم ينقع من المساء إلى الصباح ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على فنجان ماء دافئ صباحًا ومساءً بعد الأكل مع الإكثار من شرب اللبن وأكل العسل.

٥- يطحن قدر فنجان من شيح البابونج ويعجن في زيت الحنة السوداء أو زيت بذر الكتان.

ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً على كوب زبادي أو ملعقة عسل.

وهناك عدة أعشاب تمكن من علاج حالات الحموضة المسببة للقرحة مثل:

١- الزعتر (Thyme): يساعد الزعتر (الصعتر) في التخلص من زيادة الحموضة وأيضًا له دور فعال في التخلص من البكتريا (Pylori-H) ويستخدم كعشب كامل أو يؤخذ مستخلص الزيت.

٢- الخزامي (اللافندر) (Lavender): وهو مضاد للالتهابات ومطهر ميكروبي، كما أنه مسكن لألم المعدة، يستخدم أيضًا كعشب أو كزيت.

٣- حشيشة القط (Cat's claw): يحوي مضادات قوية للسموم مقاومة للشقوق الحرة ويفيد في حالات قرحة المعدة.

ومن الأعشاب المهمة في علاج القرحة أيضًا الشمر وعرق السوس والبردقوش

والزيزفون ورعي الحمام والشكوريا.

ومن النباتات المفيدة: اليقطين، والرمان والطماطم مع الإكثار من تناول عسل النحل وشرب اللبن خاصة اللبن المثلج.

الغثيان (Nausea)

سؤال (168):

أعاني من نزلة معوية تسبب لي القيء والغثيان فما الأعشاب المفيدة في علاج الغثيان؟

الجواب:

يمكن تناول الأعشاب التالية لعلاج حالات الغثيان:

١- الزنجبيل (Ginger): أظهرت الأبحاث العشبية أن الزنجبيل له أثر فعال في تخفيف القيء والغثيان الناتجين من العلاج الكيميائي، حيث يصنع مسحوق الزنجبيل كمشروب عشبي بغلي ملعقة منه في الماء.

* ملحوظة: لا يؤخذ الزنجبيل لعلاج الغثيان في حالة وجود خلل بعملية التجلط بالدم.

٢- القرفة (Cinnamon): تحتوي القرفة على مواد تسمى كاتشينات (Catechines) تخفف من الغثيان.

٣- النعناع الفلفلي (Peppermint): يساعد مشروب النعناع الفلفلي في إرخاء العضلات اللاإرادية بالجهاز الهضمي مما يوقف تقلصاته التي تؤدي إلى القيء.

* ملحوظة: ممنوع الإفراط فيه بالنسبة للحوامل.

- الزيوت الأساسية: التي توجد في الكافور والشمر والخزامي والورد، توضع نقطة من الزيت على القليل من الماء الدافئ.

ومن الأعشاب المهدئة: مثل البابونج والشمر والشبت والنعناع وكلها تستخدم كمشروبات عشبية تخلص من الشعور بالقيء أو الغثيان.

وهناك أعشاب تمنع الغثيان ومنها:

الشعير، والغافت الأخضر، وعنب الأخراج، وورد الكلب والسنديان وحشيشة الدينار والزعرور البري والمريمية والصفصاف الأبيض.

كما توجد في بعض الثمار مثل الكمثرى والفراولة والجوز والزيتون.

غثيان الصباح

غثيان الحمل (Morning Sickness)

سؤال (169):

أمُرُّ بالأشهر الأولى من الحمل بجنيني الأول، وكثيرًا ما أشعر بالغثيان في الصباح.. فما الأعشاب الطبيعية التي يمكن استخدامها لتخفيف هذه الحالة؟

الجواب:

من الأعشاب التي يمكنك استخدامها لعلاج غثيان الحمل ما يلي:

١- **الزنجبيل** (Ginger): عرف عن الزنجبيل دوره في دوار الحركة لعلاج الغثيان الناتج عن الحركة.

يفضل ألا تزيد كمية الزنجبيل عن كوبين يوميًا.

٢- **النعناع الفلفلي** (Peppermint): وهو مهدئ ومرطب ومسكن لجدار المعدة.

من الممكن أن تمضغ أوراق النعناع أو يشرب منقوع أوراقه في الماء المغلي مع عدم الإكثار منه.

٣- **الفراسيون الأسود** (Blak Horehound): يضاف هذا العشب إلى قشر الليمون أو إلى البابونج لمضاعفة تأثيره.

٤- **الكرنب** (Cabbage): الكرنب النيئ أو المطبوخ أو عصير الكرنب مهدئ للأمعاء المتهيجة التي تساعد على غثيان الصباح.

٥- **الخوخ** (Peach): تحتوي أوراق الخوخ على مادة (سترالهين Ben Zaldehyde) التي تفيد في مشكلة غثيان الصباح.

ويستخدم لحاء شجرة الخوخ لصنع شاي عشبي يشرب عند الشعور بالغثيان.

٦- **توت العليق** (Raspbenry): لتوت العليق سمعة طيبة في علاج العديد من أمراض النساء من آلام وتقلصات الدورة الشهرية إلى آلام المخاض ومن غثيان الصباح إلى آلام الرحم والمبايض يصنع مشروب من أوراق توت العليق ويؤخذ لدى الشعور بالدوار والغثيان.

٧- **الموالح**: وخاصة قشور الموالح مثل قشور الجريب فروت أو البرتقال أو الليمون أو اللارنج، لو أضيفت هذه الموالح إلى الطعام أو صنع بقشورها مشروب فإنه يساعد حتمًا في الشعور بالغثيان.

العصائر: يمكن صنع مجموعة عصائر مثل عصير الزنجبيل مع النعناع والأناناس أو عصير الجزر مع التفاح والشمر وتناوله صباحًا فإنه ينهي مشاكل الغثيان طوال النهار.

القيء (Vomiting)

سؤال (170):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي يمكن تناولها عند التعرض لحالات القيء؟

الجواب:

١- **القرنفل**: يغلى القرنفل مثل الشاي (من الممكن غليه ومن الممكن صب الماء المغلي عليه) ويشرب قبل الأكل، أو أثناء نوبات القيء.

٢- **الرمان**: حيث يؤكل الرمان بقشره في الفترات التي يهدأ فيها الإحساس بالغثيان أو القيء، ومن الممكن تجفيف قشر الرمان ثم طحنه واستخدام مسحوقه لعمل مشروب مغلي يشرب دافئًا أو باردًا قبل الأكل بربع الساعة.

٣- **النعناع** (Peppermint): يغلى النعناع (الأوراق الخضراء أو المجففة) ويشرب قدر كوب صغير قبل الأكل وبين الوجبات، ومن الممكن وضع قطرات قليلة من زيت النعناع على قليل من الماء أو الليمون.

٤- **الكراوية**: تغلى الكراوية جيدًا في إناء مغطى ثم تصفى وتحلى بقليل من العسل وتشرب قبل الأكل.

٥- الزنجبيل (Ginger): يخفف الزنجبيل جميع حالات القيء مهما تعددت أسبابها ويمكن أخذ جذور الزنجبيل الطازجة ومضغها أو العض عليها أثناء نوبات القيء أو عمل من جذوره الجافة مشروبًا عشبيًا.

٦- القرفة (Cinnamon): بالقرفة بعض المواد التي تخفف من الشعور بالغثيان وبالتالي تكسر الحلقة التي تصل بالغثيان إلى القيء.

كما أن هناك مجموعة من الأعشاب تفضل في نوبات القيء مثل شيح البابونج والشبت والكافور والشعير والزيتون، ومن الفواكه: الرمان، والفراولة، والجوز، والكمثرى.

قرحة الاثنى عشر (Duodenal ulcer)

سؤال (171):

تعرضت لظروف ضاغطة ففوجئت عقبها بإصابتي بقرحة الاثنى عشر.. فما الأعشاب المفيدة في علاج حالتي؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تفيد في علاج الاثنى عشر ما يلي:

١- الزنجبيل (Ginger): بالزنجبيل أحد عشر مركبًا لها تأثير مضاد للقرح.

إن توليفة الزنجبيل بعسل النحل مفيدة، يؤخذ الزنجبيل الجاف ويغلى ثم يحلى بعسل النحل لعلاج القرحة.

٢- عرق السوس (Licorice): يحتوي عرق السوس على العديد من المركبات المضادة للقرحة والتي تسهم في علاجها، وهناك مستحضرات تجارية من عرق السوس تسمى «عرق السوس المعالج» (DGL) (Deglycyrrhihizicated) إن هذا المركب يحمي بطانة الجهاز الهضمي خاصة من التأثير المنشط للقرحة والذي تسببه أدوية المسكنات وعلى رأسها «الأسبرين».

٣- الجزر الأصفر (Yellow root): الجزر الأصفر مضاد حيوي يعمل على مقاومة بكتريا (بيلوري) المسببة للقرحة والمساعدة في استفحالها يمكن استعمال أعشاب الجزر الأصفر كصبغة، توضع ملعقة كبيرة من الصبغة على المشروب

المحبب (الشاي- العصير-. . . إلخ) ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

٤- الكرنب (Cabbage): ويحتوي عصيره على كميات كبيرة من مركبين مضادين للقرحة هما الجلوتامين (Glutamine) وميثيل ميثوينين (S-methyle-melhiomine). ولكن المطلوب كمية كبيرة من عصير الكرنب لتعطي الأثر المطلوب إذ إن المطلوب ربع لتر يوميًا وهذا أمر فيه شيء من الصعوبة.

٥- الأذريون (Calendyla): مضاد للبكتريا مضاد للفيروسات -مضاد للفطريات- منشط للمناعة، هذا العشب مفيد جدًا في حالات الحموضة خاصة أعراض الالتهاب المزمن للمعدة وللأمعاء الناتج عن القرحة (Hypersencretory Gastritis).

يمكن إعداد منقوع من العشب الجاف أو أخذ الصبغة لهذا النبات مباشرة.

٦- البابونج (Chamomile): البابونج علاج مثالي في حالات القرحة المزمنة كما أنه مضاد لالتهاباتها.

٧- الرواند (Rhubarb): يفيد الرواند في حالات الحموضة وحالات القرحة الناشئة.

٨- الكركم (Turmers): ويعتبر من أرخص علاجات القرح، حيث إنه رخيص الثمن، يمكن استخدام المسحوق مباشرة أو وضعه مع الأكلات.

٩- إكليلة المروج (Meadow sweet): من الغريب أن إكليلة المروج تحتوي على الساليسيلات وهي المادة الموجودة بالأسبرين، ولكنها رغم ذلك تعالج القرحة وهي كذلك يوصى بها في الحموضة وفي سوء الهضم.

١٠- عنب الأخراج (Bilberry): يحمي من القرح لأنها تساعد على تكوين المخاط الذي يحمي بطانة المعدة من الإنزيمات الهاجمة.

١١- التوت الأزرق (Blueberry): يحتوي أيضًا على الأنثو سيانوزيدات مثل العشب السابق.

١٢- الجنتيانا (Gentian): أحد الأعشاب المرة التي تزيد من إفراز اللعاب وإفراز المعدة والتي تفيد في علاج القرح، وغالبًا ما تستعمل الجنيانا مع الزنجبيل أو عرق السوس.

١٣- **الثوم** (Garlic): كما هو معروف فإن الثوم مضاد حيوي (بكتيري فيروسي فطري) واسع المجال ولذلك فهو ذو تأثير عظيم على بكتريا (Pylori-H) المسببة للقرحة.

١٤- **الفلفل الأحمر** (Red pepper): الشائع أن التوابل الحارة تسبب القرح، ولكن الحقيقة العلمية توضح أن بالفلفل الأحمر مادة الكابسايين (Capsaicin) التي تعطي طعمه الحار هي مادة مضادة للقرح.

١٥- **الأناناس** (Pineapple): يحتوي على مركب مضاد للقرح، وعلى كمية من البروملين (Bromelain) وهو مادة مساعدة على الهضم وتساعد في علاج القرحة.

١٦- **الرمان** (Pomegrante): تعتبر المادة الداخلية للرمان وهي التي تقسم لفصوص من الأعشاب التي أعطت نتائج عظيمة في علاج القرح؛ لأنها تدبغ جدار المعدة وتجعله غير قابل للتقرح.

الانتفاخ (Flatulance)

سؤال (172):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي تعالج الانتفاخ؟

الجواب:

١- **البردقوش** (Marjoram): البردقوش يغلى ويشرب كالشاي مساء وصباحًا فإنه يطرد الغازات.

٢- **الزعتر وزيت الزيتون**: أكل الزعتر مع زيت الزيتون صباحًا يقي الانتفاخات طوال اليوم حتى اليوم التالي.

٣- **الكمون**: يغلى الكمون جيدًا في إناء مغطى للاحتفاظ بمواده الفعالة ثم يحلى بعسل النحل أو سكر النبات ويشرب قدر كوب صباحًا ومساءً.

٤- **الينسون والكراوية**: هذه الحبوب متوفرة وسعرها رخيص وهي تعمل على تهدئة اضطرابات المعدة والأمعاء والتخلص من الانتفاخات.

٥- **النعناع**: يغلى النعناع ويحلى ويشرب كمشروب عشبي صباحًا ومساءً وحين

تسبب الانتفاخات في مغص.

٦- **الأعشاب المتنوعة**: وهناك الكثير من هذه الأعشاب التي تحتوي على المواد الكيميائية الطاردة للغازات، وعلى سبيل المثال:

الكافور واليوجينول والقرنفل والشمر والشبت والمريمية والريحان والبابونج والقرفة والثوم والخزامي والزنجبيل والليمون وجوزة الطيب والطرخشقون والعرعر والزعفران والكرفس والزيزفون. وكل هذه الأعشاب سالفة الذكر لها دور في علاج الانتفاخات.

عسر الهضم (Indigestion)

سؤال (173):

دائمًا أعاني من عسر الهضم عقب تناول أي وجبة سواء في الإفطار أو في الغذاء فما هي الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تعالج ذلك؟

الجواب:

هناك العديد من الأعشاب التي تساعد على التخفيف من آلام عسر الهضم، وتعمل على فتح الشهية.

١- **البابونج** (Chamomile): وهو فعال جدًا في حالات عسر الهضم خاصة لمن يتناولون الطعام ثم يتوجهون للنوم.

٢- **النعناع الفلفلي** (Peppermint): يخفف النعناع اضطرابات الهضم والعديد من أسباب المغص وسوء الهضم ويشرب النعناع كمشروب عشبي مركز في حالة الإحساس بعدم الشبع مع الامتلاء أو وجود شعور بعدم الرغبة في الطعام.

٣- **حشيشة الملائكة** (Angelica): جذور الأنجليكا أو حشيشة الملائكة فعالة جدًا في علاج عسر الهضم وما تصاحبه من اضطرابات هضمية وله أثر جيد في حالات انعدام الشهية، والجرعة اليومية المقترحة هي صنع مشروب عشبي بوضع ثلاث ملاعق من العشب الجاف إلى ما يعادل كوبًا متوسطًا من الماء وشربها قبل الأكل وبين الوجبات.

٤- **الزنجبيل** (Ginger): هناك مشروب الزنجبيل لسوء الهضم وهو عبارة عن

ملعقة صغيرة من الزنجبيل توضع في ماء مغلي وتشرب مع الوجبات وفي أثنائها بهذا تساعد على الهضم وتعالج مشاكل سوء الهضم.

٥- البردقوش (Marhoram): ويستخدم البردقوش لعلاج عسر الهضم بطريقتين، طريقة الوقاية وهي عن طريق مضغ العشب، وطريقة العلاج وهي عن طريق تحضير مشروب البردقوش المركز لعلاج آلام عسر الهضم كالمغص والتقلصات.

٦- الببايا (Papaya): نوع من الفواكه يشبه الأناناس وهو يحتوي على إنزيمات محللة للبروتينات؛ وبالتالي تقلل الحمل المناط بالأمعاء في عملية الهضم مما يساعد على سهولة الهضم.

٧- الأناناس (Pineapple): يشرب عصير الأناناس الطازج قبل وجبات الطعام الدسمة خاصة وجبات البروتينات الحيوانية؛ لأنه يساعد على هضم البروتينات بصفة خاصة.

٨- التين (Fig): من الفواكه ذات الأثر المحبب للجهاز الهضمي، والتين يحتوي على عدة إنزيمات تعمل على تسهيل هضم الدهون والبروتينات ومنع تخمر النشويات، وتساعد على حركة الأمعاء وسرعة إفراغ محتويات المعدة إلى الأمعاء مما يساعد في إنجاز عملية الهضم في سهولة ويسر.

٩- الفلفل الأحمر (Red pepper): يستخدم الهنود والصينيون التوابل في معالجة سوء الهضم، وعلى رأس هذه التوابل الفلفل الأحمر فهو فاتح للشهية مساعد على الهضم.

١٠- الروبيبوز (Robiboss): استخدام مشروب الروبيبوز بداية كملطف لحالات المغص لدى الأطفال، ثم ظهرت أهميته كمساعد لعمليات الهضم والاستفادة من الطعام وهو من المشهيات.

ومن الأعشاب الطاردة للغازات:

وهناك أعشاب متنوعة لطرد الغازات ذكرت في علاج الانتفاخات، وعلى سبيل المثال: الكراوية، والكرفس، والقرنفل، والثوم، والشمر، والشبت، والزيزفون، والكمون، والكزبرة، وجوزة الطيب، والنعناع، والبصل، والمريمية، والبقدونس، والزعتر، والكرم، والنعناع، واليانسون، والزنجبيل، كما أن هناك الحبهان،

والشاي، وإكليل الجبل، والليمون، والأرقطيون، وغيرها الكثير اختر ما يناسبك ويناسب تذوقك.

تنظيف المعدة (Stomach wash)

سؤال (174):

المعدة هي الخط الدفاعي الأول للمواد التي تدخل الجسم.. فكيف يمكن العناية بالمعدة وتنظيفها من خلال الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تسهم في تنظيف المعدة:

١- البصل (Onion): يعصر البصل ويشرب ماء البصل صافيًا، أو يخفف بالماء مرة كل شهر.

٢- النعناع (Peppermint): تعصر أوراق النعناع ويخلط عصيرها بالعسل وتشرب على الريق.

٣- الهليلج: يؤخذ فنجان من الهليلج المطحون، ويضاف على ربع كيلو عسل نحل من النوع الجيد، وتؤخذ ملعقة على الريق يوميًا ثم يتبع ذلك شرب كوب لبن حليب بارد.

٤- السنوت: يؤخذ السنوت مع عصير البصل أو مع العسل النحل فهو عظيم النفع لتنظيف المعدة وغسلها.

تقوية المعدة

سؤال (175):

ما هي الأعشاب التي يمكن أن تساعد في تقوية المعدة؟

الجواب:

١- الثوم (Garlic): يفرم الثوم ويعجن في العسل (بمقدار ٣ فصوص ثوم لكل ملعقة كبيرة أو فنجان صغير من عسل النحل) ويؤكل على الريق.

٢- البابونج: يغلى البابونج كالشاي، ويحلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم.

٣- البردقوش والنعناع: يشرب يوميًا كوب صغير من مغلي البردقوش مع كوب من مغلي النعناع.

✸ **ملحوظة**: الإكثار من البردقوش يضعف جنسيًا.

٤- الينسون والكراوية: يغلى الينسون جيدًا وتغلى الكراوية جيدًا (كل على حدة) ثم يشرب كوب مساء وكوب صباحًا.

٥- الرمان والشمر: يؤخذ قشر الرمان المجفف في الظل، ويطحن ويؤخذ منه قدر فنجان، ويضاف عليه فنجان من الشمر المطحون، ويؤخذ منه ملعقة سفوف على الريق مع إتباعها بكوب من الحليب المحلى بعسل النحل.

التهاب المعدة (Gastritis)

سؤال (176):

أعاني من التهاب بالمعدة فما الأعشاب التي تساعد في علاج ذلك؟

الجواب:

عليك بزيت الورد: حيث توضع ٧ قطرات من دهن الورد على كوب حليب، ويشرب قبل النوم يوميًا وعند الشعور بآلام التهاب المعدة يمكن شرب هذا المشروب صباحًا ومساءً.

وهناك مجموعة من الأعشاب الطبيعية يمكن تناولها مثل:

يمكن أخذ ملعقة من العرقسوس، وملعقة من الزعتر، وملعقة من البابونج، وملعقة من الحبة السوداء وملعقة من الحلبة المطحونة، وملعقة من بذر الكتان المطحون، وملعقة زهر الزيزفون، ويغلى الكل معًا غليًا جيدًا، ثم يبرد ويعبأ في زجاجة تحفظ في مكان بارد ويشرب ملعقة مثل الأكل.

الحبة السوداء: تعجن الحبة السوداء في عسل النحل ويحلى بها كوب من الحليب أو توضع على علبة زبادي وتؤكل مساء.

الرمان: يجفف قشر الرمان في الظل ويطحن ويصفى ويوضع قدر ملعقة من المسحوق على قدر ملعقتين من عسل النحل ويؤكل صباحًا ومساءً، ومن الممكن شرب الزنجبيل بعدها.

نزيف المعدة (Haemoptysis)

سؤال (177):

أريد أن أعرف أسباب نزيف المعدة والأعشاب التي تفيد في علاجها؟

الجواب:

هناك عدة أسباب لنزيف المعدة، أشهرها وأخطرها القرحة النشطة، وهناك دوالي المريء التي تفتح في المعدة أو دوالي جدار المعدة.

ومن الأعشاب التي تعالج نزيف المعدة:

١- الصفصاف: يغلى لحاء الصفصاف جيدًا ثم يحلى بعسل (قدر ثلاث ملاعق عسل نحل كبيرة) على فنجان من مغلي الصفصاف، ويشرب عند حدوث النزيف، ثم يؤخذ قبل النوم وصباحًا على الريق.

٢- **البلسان**: تؤخذ ملعقة من دهن البلسان على الريق ثم تشرب الحبة السوداء غير محلاة.

٣- **النعناع**: يؤخذ نعناع أخضر ويعصر وذلك بعد فرمه وضغطه في قطعة قماش، ويؤخذ منه قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء بارد عليه بضع قطرات من الخل ويشرب بعد الإفطار وبعد العشاء.

٤- **اللبن مع العسل**: كوب من اللبن المثلج المحلى بعسل النحل الجيد ثم يتبعها بأكل رمانة كاملة بقشرها ومحتوياتها الداخلية.

المعدة المضطربة

سؤال (178):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي تعالج حالات المعدة المضطربة؟

الجواب:

هناك مجموعة من الأعشاب التي تفيد في حالات اضطراب المعدة مثل:

١- **الجنسنج**: تغلى جذوره جيدًا ويشرب منه صباحًا ومساءً فهو مقوٌ لجدار المعدة ومنشط لبناء الخملات كما أنه مضاد حيوي (بكتيري -فطري- فيروسي)

مفيد في القضاء على جراثيم المعدة.

٢- النعناع: يغلى النعناع الأخضر مع الحبة السوداء ويحلى بالعسل.

٣- معجون المعدة: يؤخذ فنجان حبة سوداء مطحونة وهليلج أسود قدر نصف فنجان مع نصف فنجان حبة الرشاد ونصف فنجان حصى البان (إكليل الجبل) مع نصف فنجان زنجبيل وربع فنجان من الفلفل الأبيض وملعقة من الصبر السقطري، وتكون جميع هذه الأعشاب مطحونة، ويخلط الجميع سويًا ويسف من ذلك يوميًا ملعقة صغيرة على الريق مصحوبًا بكوب من الحليب (والتحلية حسب الرغبة وحبذا لو كانت بعسل النحل).

الأمعاء

الإسهال (Diarrhda)

سؤال (179):

ما هي الأعشاب والوصفات الطبيعية النافعة لعلاج الإسهال؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تعالج الإسهال:

١- الشاي (Tea): يعتبر الشاي المعتاد هو من أكثر المواد القابضة في الأعشاب لاحتوائه على التانينات (Tnnis).

٢- التوت الشوكي (التوت الأسود) (Blackberry): يحتوي أيضًا على التانينات كالشاي ويقوم بنفس الفعل من حماية الأغشية والفعل القابض.

٣- التوت العليق (Raspbenry): هو من أقرب النباتات إلى التوت الشوكي ويشبهه في محتواه المرتفع من التانين سابق الذكر.

٤- الخروب (Carob): يسف مسحوق الخروب أثناء الإسهال فهو مفيد في حالات الإسهال الذي تسببه العدوى الفيروسية أو البكتيرية، وفي حالات التسمم الغذائي من أشهر فعاليته المثبتة في علاج السالمونيلا (Sagmonella) وهو النوع الأشهر من التسمم الغذائي.

٥- عنب الأخراج (Baleberry): الفاكهة المجففة من عنب الأخراج،

وليست الطازجة، هي المفيدة في علاج الإسهال الآن المجفف منها غني عادة التانين والبكتين لقلة تركز الماء في الثمرة.

٦- التوت الأزرق (Blueberry): له نفس إمكانيات ومحتويات عنب الأخراج في علاج حالات الإسهال الحادة.

٧- الغافث (Agrimany): أوراق الغافث الأخضر قابضة للأمعاء مما يقلل من حركة الأمعاء؛ وبالتالي من امتصاصها للمواد الضارة.

٨- التفاح (Apple): قلب التفاح بصفة خاصة مليء بالبكيتين **(Pectin)** والذي يمتص الماء من الأمعاء؛ وبالتالي تتكون كتلة من الطعام مما يعالج الإسهال.

٩- الجزر (Carret): يقطع الجزر وتعمل منه حساء الخضار (جزر سوتيه) فالجزر المطبوخ يعمل على تلطيف الأمعاء ويساعد الخملات الماصة في الأمعاء على استعادة نشاطها.

١٠- الحلبة (Fenugreek): تحتوي بذور الحلبة على الهلام النباتي؛ وبالتالي فهي تنتفخ في القناة الهضمية وتخفف من الإسهال.

١١- الحمص: يقوم بنفس دور الحلبة في الانتفاخ في حال وجوده بالأمعاء، ويمتص الماء من القناة الهضمية مما يجعل البراز متماسكًا ويمنع الإسهال ويقلل من محتواه المائي.

١٢- السنديان (Oak): السنديان أو البلوط يحتوي لحاؤه على مادة قابضة يمكن تجفيف اللحاء وعمل شاي عشبي منه.

١٣- الرمان (Pomegrante): تحتوي حبات الرمان وبذوره على مادة قابضة تساعد في حالات الإسهال كما أن قشره وزهره يعمل على دبغ جدار المعدة والأمعاء وحمايتها من تأثير السموم التي تخرجها البكتريا.

١٤- جذور القطونا (Psyllium): عشب رائع في امتصاص الماء ليعطي كتلة حجمية للبراز وهو غني أيضًا بالهلام النباتي.

✱ ملحوظة: قد يسبب حساسية لدى البعض فعليك استخدام قدر صغير أولاً فإن سبب ذلك حساسية فلا تستخدمه مرة ثانية.

١٥- شيح البابونج (Chamomile): يصنع مشروب من شيح البابونج فهو

سائل يظل لأطول مدة في الجهاز الهضمي مما يمنع من حدوث الجفاف ويعوض الفاقد من الماء بالتبرز كما أنه يساهم في إعادة الخملات الماصة في الأمعاء إلى عمل.

ومن الوصفات العشبية التي تعالج الإسهال:

✹ يطحن نبات «أصابع زينب» بعد تنقيته ثم يمزج قدر ملعقة صغيرة بعصير الليمون أو البرتقال ويشرب بالماء.

✹ تحمص ثمار شجرة البلوط (أو اللحاء إن لم توجد الثمار) مع نخالة الذرة ويسف منه قدر ملعقة مع كل وجبة.

✹ يطحن الحمص ويطبخ على النار ويضاف إليه النشا على شكل (مهلبية) ويحلى بعسل النحل ويؤكل صباحًا ومساءً.

✹ يغلى الجزر مع الأرز غليًا جيدًا حتى الطبخ ثم يهرس الجزر بالأرز ويصفى فيشرب العصير الناتج، ويؤكل الطبخ مع شرب كميات من السوائل أو العصائر الطبيعية.

✹ تطحن الحلبة ويضاف إليها ماء الأرز ويشرب قدر نصف فنجان حتى ينقطع الإسهال.

✹ تغلى جذور الرزان الجافة ثم تحلى بعسل النحل أو سكر النبات وتشرب على الريق صباحًا وقبل النوم مساء.

✹ تنقع قدر ملعقة صغيرة من الزيزفون مع قبلها من الزعتر والعرعر في كوب ماء وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

✹ يؤخذ مقدار متساو من ثمار السفرجل والجوز مع ملء فنجان صغير من أوراق الريحان والورد والنعمان والزعتر.

✹ يحبذ الإكثار من تناول الموز والجوافة والرمان والجزر المسلوق والكوسة المسلوقة والبطاطس المسلوقة، ومن الممكن سف مسحوق الحلبة أو الحمص مع الإكثار من تناول السوائل والعصائر.

الدوسنتاريا (Dysentry)

سؤال (180):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي تعالج الدوسنتاريا؟

الجواب:

يمكن تناول الأعشاب التالية عند الإصابة بالدوسنتاريا:

١- **الرمان** (Pomegrante): يجفف قشر الرمان ويحمص في النار ويطحن ويشرب كالقهوة، ويكون محلى بعسل النحل، ومن الممكن أن يؤخذ قشر الرمان مع القرص ويحمصان ويطحنان معًا ويخلط بعسل نحل لعمل معجون ثم يؤكلان، ويعقب ذلك شرب كوب كبير من عصير الليمون أو البرتقال صباحًا ومساءً.

٢- **الزنجبيل** (Ginger): تطحن ثلاث ملاعق من الزنجبيل مع ثلاث ملاعق من الحبة السوداء ويعجنون بعسل النحل ويؤكلون بعد كل وجبة.

٣- **عسل النحل**: يشرب عسل النحل قدر فنجان على الريق وقبل النوم لمدة أسبوع.

٤- **سلطة الفواكه**: يصنع سلطة فواكه من الموز والتفاح والجوافة والأناناس والرمان فإن لها تأثيرًا جيدًا.

٥- **خلطة الدوسنتاريا**: ٣ ملاعق صغيرة من قشر الرمان المطحون مع مثلها من الحبة السوداء المطحونة والزنجبيل المطحون، ويحلى الجميع بعسل النحل ويضاف إليهم عصير الليمون فإنها تجمع جميع الأعشاب المذكورة سابقًا وبها فوائد عظيمة فهي تقضي حتى على الطفيليات المتكيسة التي يصعب علاجها بالدواء الصيدلي.

الإمساك (Constipation)

سؤال (181):

كثيرًا ما أعاني من الإمساك.. فما أسباب ذلك وما العلاج من الأعشاب؟

الجواب:

من أهم أسباب الإمساك عدم كفاية مقدار الألياف في الطعام وعدم كفاية

السوائل، كما أن الافتقار إلى ممارسة الرياضة يساعد على الإمساك لعدم وجود دورة دموية منتظمة.

ومن النباتات التي تسهم في علاج الإمساك:

١- نبات البرغوث (سيليوم): يستخدم قشر بذور نبات البرغوث كمُلَيِّن.

✱ ملحوظة: تستخدم بحذر لقوتها مما قد يسبب إسهالاً.

٢- جذور الرواند (Rhubarb): تستخم جذور الرواند في حالات الحموضة وحالات الإمساك بنجاح شديد حيث تطحن جذور الرواند، ويصنع من مسحوقها شراب عشبي ملين.

٣- التفاح (Apple): قلب التفاح يؤكل، ويصنع عصير من التفاحة كلها بقشرتها وقلبها فهذا العصير منظم لحركة الأمعاء.

٤- شيح البابونج (Chamomile): يصنع مشروب عشبي كالشاي من أوراق شيح البابونج الجافة أو الطازجة وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

٥- عرق السوس (Licorice): يشرب عرق السوس غير المحلى أو المحلى بقليل من سكر النبات قبل النوم.

٦- الثوم (Garlic): تؤخذ فصوص الثوم أو مفرومها على كمية كبيرة من الماء صباحًا ومساءً.

٧- الكتان (Flax): تناول قدر ثلاث ملاعق كبيرة من حبوب الكتان السليمة أو ملعقتين من الحبوب المطحونة مرتين يوميًا مع شرب كمية كبيرة من الماء (خمسة أكواب في كل مرة).

٨- جذر قطونا (Psyllium): تحتوي بذور هذا العشب على الألياف المخاطية وهي بالتالي تمتص جزءًا كبيرًا من السوائل الموجودة في القناة الهضمية مما يجعلها تزداد حجمًا فيزداد حجم البراز ويضغط على جدار القولون مما يسبب انقباض عضلات الأمعاء.

٩- الصبار (Aloe): الصبار مسهل قوي، فيجب استخدامه بحذر؛ لأنه قد يسبب الإسهال الدموي.

١٠- النبق (Buck thorn): للنبق خاصية الملينات الهادئة والتي تسهل حركة الأمعاء وخروج البراز غير صلب.

١١- السنا (Senna): يحتوي على مادة كيميائية ملينة تسمى «الأنثراكينونات» (Anthra auinanes) وهي مادة قوية تستعمل في حالة الإمساك المزمن.

* ملحوظة: لا يستخدم في الحمل والرضاعة.

١٢- الحلبة (Fenugreek): كما تستخدم في الإسهال تستخدم الحلبة أيضًا في الإمساك زيادة في حجم البراز الذي يدفع هذا البراز إلى تحفيز القولون لانقباض عضلاته للإخراج.

ومن الوصفات العشبية المفيدة لعلاج الإمساك:

* كمية متساوية (بقدر ملعقة صغيرة) من عرق السوس والورد والخبيزة والزعتر تنقع في الماء ويشرب المستخلص المائي للمنقوع صباحًا ومساءً.

* أسلق بعض سيقان الرواند مع كوب من عصير التفاح وكوب من الليمون المقشر وملعقة كبيرة من عسل النحل المتماسك.

الديدان

سؤال (182):

ما هي الأعشاب التي تساعد في القضاء على الديدان التي تهاجم القناة المعوية للإنسان؟

الجواب:

من الأعشاب التي تقضي على الديدان ما يلي:

١- الزنجبيل (Ginger): إن جذور الزنجبيل ذات الرائحة النفاذة فعالة جدًا في القضاء على الديدان، كما أن خلاصة الزنجبيل توقف حياة يرقات الديدان خلال ٤ ساعات وتقضي على الديدان البالغة في خلال أقل من يوم.

٢- القرع (Pumpkin): تشل بذور نبات القرع حركة الديدان المعوية مما يجعلها لا حركة لها، وبذلك يسهل طردها خارج الجهاز الهضمي كلها، وكثيرًا ما تستخدم بذور القرع مع أوراق الزنجبيل.

٣- الشيح (Warmseed): يقضي الشيح على كل الديدان فهو مقاوم واسع المجال ضد الديدان التي تقتحم جهاز الإنسان الهضمي.

٤- **الثوم** (Garlic): يستخدم الثوم بنجاح فائق في طرد الديدان الدبوسية وفي العلاج من بعض الطفيليات المزمنة كالأميبا والجيازيا يمكن عصر ٥ فصوص من الثوم في كوب من عصير الجزر وشربها على الريق وقبل الغذاء وقبل العشاء.

٥- **البابايا** (Papaya): تمضغ بذور البابايا أو تبلع كالأقراص وهي تقضي على الديدان خاصة ذات الأحجام الكبيرة منها.

٦- **الكركم** (Turmers): الكركم من التوابل اللذيذة، وهو مفيد في علاج (النيوماتودا) ويحتوي الكركم على عدة مركبات ذات نشاط مضاد للطفيليات والديدان، وهو من الأعشاب القوية القاتلة للديدان، يمكن أخذ الكركم كمسحوق ويمكن إضافته إلى الأكلات لأنه يعطي طعمًا محببًا.

٧- **القرنفل** (Clove): يشرب الشاي العشبي للقرنفل للتخلص من الديدان وهو ذو فعالية ضد جميع أنواع الديدان المعوية المختلفة، إذ يحتوي على الإنزيمات المحللة للبروتين والتي تلعب الدور الرئيسي في القضاء على الديدان بالدخول إلى حامضها النووي وتدميره.

٨- **الفواكه طاردة الديدان**: الرمان والتين والأناناس والخبيزة تستعمل لطرد الديدان.

٩- **الترمس**: يؤخذ الترمس وهو جاف، ويطحن قدر فنجان ويعجن في كوب عسل النحل، وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا لمدة ثلاثة أيام فإنه يقتل الديدان، ثم تؤخذ شربة خروع لتطرد ما قتل من الديدان.

١٠- **الزعتر**: يطحن فنجان من الزعتر، ويعجن في برطمان عسل وتؤخذ منه ملعقة يوميًا على الريق.

١١- **شيح البابونج** (Chamomile): يؤخذ شيح البابونج قدر فنجان صغير وينقع في كوب ماء ساخن لمدة نصف الساعة ثم يضاف عليه ملعقة زيت زيتون وليمون بنزهير ويشرب دفعة واحدة على الريق ولا يفطر حتى موعد الغذاء فإن ذلك المشروب سينظف المعدة من الطفيليات.

١٢- الكرنب (Cabbage): لعق الكرنب وذلك بتقطيع أوراقه ويضرب في الخلاط مع القليل من الماء ثم يصفى وتوضع عليه البهارات والملح ويشرب قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ شربة خروع.

١٣- **المحلب**: يؤخذ قدر ثلاث ملاعق كبيرة من المحلب، ويطحن جيدًا ثم يعجن في كوب عسل على نار هادئة وتؤخذ ملعقة على الريق يوميًا لمدة أسبوع.

وإليك عددًا من الوصفات العشبية للقضاء على الديدان:

✸ يؤخذ مقدار من ورق التوت مع مثله من ورق الخوخ وسعف النخل ثم يطبخ مع سبع ثمرات من التين ثم يصفى ويشرب من قبل النوم ويؤخذ على الريق عسل النحل.

✸ يغلى قشر الأترج أو التفاح بالحليب فإنه يقتل جميع الديدان.

✸ يؤخذ بذر اليقطين (القرع) قدر ثلاث ملاعق كبيرة وتطحن جيدًا، وتمزج في كوب من الحليب، ويشرب مساء مع أخذ شربة زيت الخروع في الصباح (وهذه نافعة جدًّا في حالة الديدان الشريطية).

✸ يؤخذ ٥ فصوص من الثوم مع مقدار مساو في الوزن من الزعتر والبابونج وكف الذئب وأزهار الأقحوان وتنقع في ماء مغلي ثم تصفى ويشرب من الماء.

الطفيليات المعوية

سؤال (183):

ما هو علاج الطفيليات المعوية بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

من أعشاب علاج الطفيليات المعوية:

١- الكينا (Cinchona): لحاء الكينا هو الذي يستخرج منه الكينية (Quinine) الذي يستخدم في علاج الملاريا حيث تنقع نصف ملعقة من اللحاء المسحوق في كوب مغلي لمدة ربع ساعة وتشرب منه ثلاث مرات يوميًا.

✸ **ملحوظة**: طعمه شديد المرارة.

٢- **عرق الذهب** (Ipecac): بهذا العشب ثلاث مركبات قاتلة للطفيليات خاصة طفيليات الأميبا والجيارديا وتستخدم صبغة عرق الذهب بواقع ٣٠ نقطة من صبغة عرق الذهب على كوب من الماء.

٣- **الختم الذهبي** (Golden seal): هذا العشب غني بالمادة الفعالة ضد

الأميبا وهو شبيه بمادة الميترونيررازول.

✸ ملحوظة:

- هذا العشب قوي وسام في الجرعات العالية.

- يمنع أخذه للحوامل؛ لأنه عشب مجهض.

٤- البابايا (Papaya): تحتوي على مركبات مطهرة وقاتلة للطفيليات والديدان وتمضغ بذور البابايا أو تطحن بذورها وتضاف إلى عصير الفاكهة، ويمكن عمل مشروب عشبي بمسحوق بذورها مع تحليته بعسل النحل.

٥- الكبابة (Cubeb): نوع من التوابل شبيه بالفلفل الأسود، وهو شديد الفعالية في علاج الدوسنتاريا الآميبية، ويمكن وضعه في الحساء أو على الأطعمة المختلفة.

٦- الراسن (Elecampane): يحتوي الراسن على اثنين من المركبات المضادة للأميبا.

يغلى الماء ويضاف إليه قدر ملعقة صغيرة من العشب الجاف، ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

٧- الآني (Annie): ويسمى الآني الحلوة (Sqeet Annie) المادة الفعالة ضد الأميبا فيه هي مادة الأرتميزينين (Artemisinin) وهي مادة فعالة في صورتها الخام، ولكنها في الجرعات العالية قد تسبب تسممًا ولذا تستخدم بحرص، يصنع منها مشروب مغلي كالشاي.

٨- الشيح: يغلى الشيح قدر ملعقة صغيرة في كوب ماء، ويشرب كمشروب عشبي، ومن الممكن أن ينقع الشيح في الماء طوال الليل ويشرب صباحًا محلى بالعسل.

٩- الثوم والبصل (Onion): الثوم والبصل من المطهرات المَعِديَّة والمعوية ومن المضادات لكافة أنواع الكائنات الغازية للجهاز الهضمي، سواء كانت بكتريا أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات أو ديدان. لذا ينصح باستخدامها على نطاق واسع في حل جميع مشاكل الجهاز الهضمي وتنظيفه وتنقيته.

القولون العصبي (Spastic colon)

🍎 سؤال (184):

أعاني من القولون العصبي الذي تزيد نوباته في حالات التوتر العصبي.. فما الأعشاب التي يمكن استخدامها؟

🍎 الجواب:

لعلاج القولون العصبي تستخدم الأعشاب التالية:

١- القرع: يؤكل القرع مسلوقًا في اللبن محلى بعسل النحل فإن له فائدة عظيمة وهو ملطف للأمعاء معالج لتلازمة القولون العصبي.

٢- السمسم: يؤخذ زيت السمسم (الشيرج) ويغلى على نار ثم يعبأ في قارورة وتؤخذ منه ملعقة قبل الأكل.

٣- الهليون: يسلق الهليون حتى ينضج ثم يؤكل مرة أسبوعيًا فإنه يساعد القولون على التخلص من الانتفاخات والمغص.

٤- الزعتر: يؤكل الزعتر بزيت الزيتون يوميًا لحين استقرار حالة القولون وذهاب المغص.

٥- حب الغار: يطحن ربع كيلو من حب الغار ويعجن في كيلو من عسل النحل وتؤخذ ملعقة بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا أو يسف يوميًا بعد الإفطار.

٦- الزنجبيل (Ginger): يسف مسحوق الزنجبيل على الريق أو يعمل منه مشروب عشبي ويحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشربه صباحًا على الريق ومساء قبل النوم.

ومن الوصفات العشبية المفيدة للقولون:

✱ يؤكل المحلب مع حب الرشاد والزنجبيل والصبر السقطري مع سكر النبات (يطحن الجميع وتسف منه ملعقة صباحًا قبل الإفطار).

✱ يؤخذ الصبر السقطري مقدار ملعقة مع فنجان شمر وقشر هليلج ويطحن الجميع ويعجن الجميع في ماء النشا لتصنع منه حبوب يؤخذ منه قبل الأكل.

✱ يعجن فنجان محلب في قدر كوب من عسل النحل، ويؤخذ منه ملعقة قبل

الأكل وقبل النوم.

* يغلى القمح أو الشعير مع البابونج، ويشرب منه قدر كوب قبل الأكل ثلاث مرات يوميًا.

التهاب الأمعاء الغليظة الردبي (Diverticulitis)

سؤال (185):

ما معنى التهاب الأمعاء الغليظة «الردبي» وما الأعشاب المعالجة لها؟

الجواب:

التردب معناه وجود جيبوب (ردوب) مختلفة الحجم أو تورمات أشبه بالأكياس في جدار الأمعاء الغليظة، والسبب الحقيقي غير معلوم لهذا المرض.

ومن الأعشاب المستخدمة في العلاج:

١- **الكتان (Flax):** يسف مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من العشب مرتين أو ثلاثة يوميًا مع الكثير من الماء.

٢- **بذر قطونا (Psyllium):** وهي تعالج مشاكل التردب، وهو ملين فعال جدًا. عدة ملاعق من العشب يوميًا مع شرب كمية كبيرة من الماء حتى لا يحدث انسداد في الأمعاء.

٣- **القمح (Wheat):** وخاصة ردة القمح لغناها بالألياف التي يسبب نقصها مرض التردب.

٤- **البرقوق (Prune):** يشرب عصير البرقوق الطازج أو تؤكل ثمراته الغنية بالألياف الحلوة الطعم.

٥- **البطاطا البرية (Wild Yam):** البطاطا البرية تساعد في تخفيف آلام التقلصات لدى مريض التردب وتساعد على العمل كمضادة للالتهابات وتلطف الجهاز الهضمي.

٦- **البابونج (Chamomile):** تضاف ملعقتان من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي ويحلى بسكر النبات ويشرب قدر الإمكان خلال ساعات النهار فهو ملطف ومضاد لالتهابات التردب.

٧- **الغبيراء (Slypenyele)**: يؤخذ لحاء هذا النبات ويسحق بعد تجفيفه ثم يسف أو يغلى في الماء أو اللبن ويشرب، فهو لحاء ليفي يحتوي على عدد من الملطفات والملينات ومضادات التقلص.

٨- **التفاح (Apple)**: التفاح منظم لحركة الأمعاء وهو مفيد في حالات التردب ففي لحظات الإمساك يعمل كملين، وفي حالات الإسهال التي تتم عند الالتهاب الردبي يعمل كمانع للإسهال.

٩- **الرمان (Pomegrante)**: يجفف قشر الرمان ولحاء الثمرة الداخلي، ويطحن ويخلط بعسل النحل لتكوين عجينة يؤخذ منها صباحًا ومساءً مع شرب الكثير من الماء.

١٠- **القرع (اليقطين)**: يسلق القرع الغني بالألياف في الماء أو الحليب ويحلى بعسل النحل ويؤكل منه قدر الإمكان.

ومن الوصفات العشبية:

* مقدار من النعناع الفلفلي ومثاله من الناردين والزعرور البري، مع ثمرتين من البطاطا وثمرتين من البرقوق أو التفاح أو الأناناس.
* شيح البابونج مع النعناع والزنجبيل.

التهاب القولون (Colitis)

سؤال (186):

ما هي الأعشاب الطبيعية التي تستخدم مع حالات التهاب القولون؟

الجواب:

من الأعشاب التي تساعد في علاج التهاب القولون:

١- **بذر قطونا (بذر البرغوث) (Psyllium)**: في حالة التهاب القولون يعمل على امتصاص السوائل من القناة الهضمية وتكون كتلة حجمية من البراز كما أنه يمنع الالتهاب.

٢- **البابونج (Chamomile)**: يصنع شاي عشبي من شيح البابونج ويشرب عدة مرات خلال فترات النهار وقبل النوم.

٣- الثوم (Garlic): مهما كانت أسباب التهاب القولون فإن الثوم كمضاد ميكروبي يقوم بعمله تجاه الميكروب سواء كانت بكتريا أو فيروس كما أنه مطهر قوي.

٤- الناردين (Vagerian): الناردين يساعد في علاج التوتر العصبي بتأثيره المهدئ مما يقلل من أعراض التهاب القولون.

مجموعة أعشاب مفيدة:

هناك الريحان والقرفة والخزامي وحشيشة الليمون وإكليل الجبل (حصى البان) والزعتر والإيلنج والنعناع وزهرة الربيع والألفية.

القولون المقترح

سؤال (187):

ما هي الأعشاب التي تعالج الأمعاء الملتهبة أو القولون المقترح؟

الجواب:

من الأعشاب التي تستخدم في علاج القولون المقترح ما يلي:

١- البصل (Onion): يعتبر قشر البصل أهم مادة لإنتاج الكيرستين (Quercetin) وهي المادة ذات التأثير المضاد للالتهاب في الأمعاء، يمكن وضع البصلة كاملة بقشرها وطهيها جيدًا ثم تنزع القشرة وتؤكل البصلة مع كامل حسائها.

٢- الشاي (Tea): يحتوي الشاي على التانين (Tanin) المادة القابضة، وهي تخفف أعراض اضطراب الجهاز الهضمي ويساعد على التبرز وخروج الفضلات وتنقية الأمعاء مما يسبب الالتهاب.

٣- أعشاب التانين (Tanin herbs): وهي التي يتوفر فيها التانين مثل الشاي وهي الخروب والجوز وتوت العليق وعنب الدب والمريمية.

٤- الناردين (Vagerian): الناردين علاج له ميزة فوق أنه منظم للأمعاء فإنه أيضًا مهدئ.

٥- بذر قطونا (بذرة البرغوث) (Qsyllium): يسمى أيضًا: حشيشة البرغوث، وهي تساعد الأمعاء في التبرز عن طريق امتصاص البذور للماء الذي في

الأمعاء؛ وبذلك تنتفخ ويزداد حجمها ويتضاعف عدة مرات.

* ملحوظة: يجب شرب كمية كبيرة جدًا من الماء معه.

٦- الأعشاب المساعدة: كالبابونج والنعناع والزنجبيل والبطاطا البرية والبرقوق والتفاح والحلبة والعرق سوس واللبان المر.

النزلة المعوية (Gastrointevitis)

سؤال (188):

أعاني من نزلة معوية تمنع استقرار أي طعام في معدتي.. فما الأعشاب التي يمكن أن تعالج ذلك؟

الجواب:

هناك مجموعة من الأعشاب الملطفة:

تؤخذ ملعقة من الينسون والكمون والكراوية والشمر بمقادير متساوية، وتغلى جيدًا في إناء مغطى ثم يحلى بالعسل، ويشرب منه قدر الحاجة. ومن الأعشاب المتوفرة أيضًا هناك النعناع والزنجبيل والبابونج، ومن الثمار الجزر والقرع والتفاح والأناناس.

درن الأمعاء
(Intestinal tuber culosis)

سؤال (189):

هل هناك درن يصيب الأمعاء، وإذا كان هناك فما الأعشاب التي تستخدم لعلاجه؟

الجواب:

نعم هناك، فدرن الأمعاء جزء من مرض السل وهو مرض الجهاز التنفسي أساسًا، وينتقل من الرئتين إلى الأمعاء عن طريق الدم، أو يأتي مباشرة للأمعاء عن طريق شرب اللبن الملوث بالميكروب.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاجه:

١- **الشاي** (Tea): يؤخذ الشاي أو الخروب أو عنب الديب كمواد قابضة تساعد الأمعاء على حركتها ومقاومة انسدادها أو توقفها.

٢- **زيت السمسم** (Seasem oil): لعلاج الإمساك في حالة وجود إمساك مع الدرن.

٣- **الغافث** (Agrimany): وذلك لتنظيم حركة الأمعاء وعلاج حالات الإسهال المزمن الذي قد يصاحب بعض مرضى درن الأمعاء.

٤- **شيح البابونج** (Chamomile): مطهر للأمعاء ومسكن لآلام التقلصات المصاحبة للمرض ويمكن الإكثار من أكل الردبكية والثوم والبصل والحبة السوداء والعسل.

الالتهاب الكبدي (Hepatitis)

سؤال (190):

ابني يعاني من الالتهاب الكبدي فما الأعشاب التي يمكن أن يتناولها؟

الجواب:

من الأعشاب التي يمكن أن يتناولها مريض الالتهاب الكبدي:

١- **الجزر** (Carret): أظهرت التجارب تعافي الفئران، لأن مشتقات الجزر تعمل على زيادة سرعة التخلص من السموم في الكبد والأعضاء الأخرى.

٢- **اللوز الهندي** (Indian almond): تستخدم خلاصة هذا العشب في تقوية خلايا الكبد وتجعلها قادرة على تحمل الإصابة والمعافاة سريعًا عند حدوث التهابات بها.

٣- **التمر الهندي** (Tamarind): يستخدم القلب السكر المتكون حول البذور في مشروب مفيد جدًا للكبد عامة، خاصة التهابات الكبد.

٤- **الشيساندرا** (Schisandra): يتميز هذا العشب بقدرته الفائقة على حماية الكبد ويمكن استخدام الثمار المجففة وعملها كمسحوق يتناول منه قدر ملعقتين ثلاث مرات يوميًا (٥ : ٧) ملاعق.

٥- **الطرخشقون** (Dandelion): تأتي جذور الطرخشقون على رأس قائمة الأطعمة المفيدة للكبد كمقو عام، ولهذا تفيد في علاج التهاب الكبد، وتستخدم جذور وأوراق وثمار الزهور في علاج وحماية الكبد فالأوراق مدرة للبول أي أنها تساعد على إخراج المياه الزائدة من الجسم، أما الجذور تستخدم لعلاج الصفراء.

٦- **الكعيب** (Milk Thistle): تحمي بذور الكعيب الكبد من الالتهاب الناتج من العدوى أو آثار الكحوليات الضارة، بل إنه يعيد تكوين خلايا الكبد التي دمرت بفعل الالتهاب، وتستخدم البذور نفسها أو خلاصتها كعلاج لآثار تليف الكبد والتهاب الكبد المزمن.

يمكن وضع أوراق على السلطة أو تحميص البذور وطحنها وشربها مثل القهوة.

٧- **الهندباء البرية** (Chicory): الهندباء البرية من عائلة الكعيب وهي تحمي الكبد، ومن الممكن أن يتم عمل مشروب عشبي منها، أو استخدام خلاصة العشب أو عمل عجينة من أوراق النبات وخلطها مع أوراق الكعيب وعسل النحل.

٨- **حشيشة الملائكة** (Angelica): يعالج الالتهاب الكبدي والتليف والصفراء وتستعمل أوراقه الجافة في عمل مشروب مغلي، ٥ ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا ومساءً، أو ابتلاع حبوب النبات صباحًا ومساءً لمدة شهر.

٩- **الكركم** (Turmers): يستخدم أساسًا وعلى نطاق واسع في علاج حصوات الكبد بالمرارة الصفراء، وخلاصة جذوره تحمي الكبد، توضع ثلاث ملاعق على الطعام المفضل أو المشروب المفضل.

١٠- **اليقطين** (Gourd): عشب غني بفيتامين (ب) اللازم لتجدد خلايا الكبد، كما أنه يحتوي على مادة الكولين (Choline) التي تحمي جدران خلايا الكبد.

١١- **الحلبة** (Fenugreek): تحتوي البذور على الهلام النباتي والألياف اللازمة لحماية الكبد من أعراض الالتهابات.

١٢- **عرق السوس** (Licorice): وهو يوقف إصابة خلايا الكبد الناتجة عن العديد من الكيماويات.

يشرب مشروب عرق السوس اللذيذ أو تستخدم خلاصة أوراقه أو جذوره لعمل عجينة مع عسل النحل.

١٣- الزنجبيل (Ginger): يحتوي الزنجبيل على عدة مواد تحمي الكبد ويحتوي على نوع خاص من الإنزيمات التي لها أثر مضاد للالتهابات وتقوي المناعة الطبيعية، وهو بذلك له فائدة عظيمة في علاج التهابات الكبد والمحافظة عليه.

١٤- الشاي (Tea): قابض مما يساعد على طرد البكتريا أو الميكروب المتسبب في التهاب الكبد.

١٥- الزعتر (Thyme): يحتوي على عدة مواد كيميائية مضادة لشيخوخة الخلايا كما يحتوي الزعتر على كمية كبيرة من الثيمول (Thymal) وهو مطهر فعال.

١٦- الثوم (Garlic): الثوم مطهر ومصفٍّ للدم كما أنه مضاد بكتيري وفيروسي؛ وبذلك يضاد عمل الفيروسات التي تنتج الالتهاب الكبدي، يمكن ابتلاع فصوص الثوم بعد تقطيعها أو فرمها مع العسل وعمل عجينة، يؤخذ منها ملعقة مع كل وجبة.

١٧- الزيتون (Olive): زيت الزيتون من الزيوت الأحادية غير المشبعة، وهذا من أكثر ما يريح الكبد، ويضبط خلاياه ولا يرهق عمله، ولذلك لكن أكل الزيتون نفسه أو استخدام ملعقة زيت صغيرة على الطعام المفضل بدلاً من الزيوت الأخرى.

١٨- الجنسنج (Giseng): منشط رائع وهو يعيد شباب الخلايا، ويعالج استهلاك وإنهاك خلايا الجسم المختلفة ومنها خلايا الكبد.

١٩- الفراسيون (Horehound): يستخدم الفراسيون بأوراقه الجافة في حماية الكبد وعلاج التهاباته أو الوقاية منها عند الأشخاص المتوقع حدوث التهاب كبدي معهم يمكن عمل مشروب من أوراق الفراسيون يحلى بعرق السوس أو عسل النحل.

ومن الوصفات الطبيعية:

* يقطع فص ثوم على ملعقة عسل نحل وملعقة مطحونة من الحبة السوداء وتؤخذ على الريق وقبل النوم.

* تناول الزعتر بالجبنة البيضاء وزيت الزيتون مع العسل.

* شرب فنجان من عسل النحل على ملعقة حبة سوداء مطحونة على الريق مع بعض التمر أو البلح الرطب.

تليف الكبد (Liver Cirrhosis)

سؤال (191):

زوجتي تعاني من تليف الكبد.. فما الأعشاب التي يمكن أن تتناولها؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي يمكن تناولها ما يلي:

١- **الكعيب** (Milk Thistle): ثبت بالدراسة والتجارب أن نبات الكعيب يعيد تكوين خلايا الكبد التي تليفت أو دمرت، تطحن البذور وتشرب كالقهوة أو توضع الأوراق الطازجة مثل الخضروات كالسلطة أو تطبخ بالتبخير.

٢- **الحلبة** (Fenugreek): الحلبة تحتوي على الألياف النباتية والهلام اللازم لوقاية الكبد من التليف والالتهاب.

٣- **الثوم** (Garlic): الثوم مضاد حيوي بكتيري وفيروسي واسع المجال كما أن الثوم به عدة مركبات تحمي جدران الخلايا الكبدية من التآكل.

٤- **عرق السوس** (Licorice): يعمل الجليسريزين المركب الفعال في عرق السوس على حماية خلايا الكبد من المدمرات الكيميائية وأعراض الكحول، تستخدم جذوره كمستحلب أو مسحوق عشبي.

وهناك عدد من الوصفات الطبيعية ومنها:

* يطحن الزعتر ويضاف إليه زيت الزيتون وتؤكل به الوجبات.

* تعجن الحلبة مع الزعتر في نصف كوب عسل نحل ويؤكل على الريق يوميًا.

* يضاف فص ثوم مفروم على جزرة مهروسة وملعقة مطحونة من الحبة السوداء إلى فنجان عسل ويؤخذ ثلاث مرات يوميًا.

* تسف الحبة السوداء مع عسل النحل ويشرب بعدها كوب حليب أو كوب عصير الرمان أو شراب حب الغار يوميًا.

الحصى المرارية (Gall stone)

سؤال (192):

أنا مريضة بالحصى المرارية ولم أستأصلها بعد.. فما الأعشاب الطبيعية التي تساعد في إذابتها؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي يمكن استخدامها مع الحصى المرارية:

١- **الكركم (Turmers)**: وهو يزيد من ذوبان السائل المراري؛ وبالتالي يمنع تكوين حصى المرارة ويساعد على إذابة الحصوات المتكونة فعلاً ومعادلة تأثيرها لتخرج عبر الجهاز الهضمي أو في البول من خلال الدم.

٢- **الكعيب (Milk Thistle)**: الكعيب به مادة السليمارين (Silymarin) وهي مادة تمنع من تكوين حصى المرارة، وتخفف السائل المراري.

٣- **العود الذهبي (Golden rod)**: وهو فعال في علاج حصى الكلى والمرارة، يصنع المشروب العشبي للعود الذهبي بإضافة خمس ملاعق من الزهور المجففة والأوراق الجافة إلى كوب ماء مغلي وشربه من ثلاثة إلى خمسة أكواب يوميًا.

٤- **الفراولة (Strawberry)**: تقطع أوراق الفراولة الخضراء وتفرم وتغلى في الماء وتصفى، ويضاف على الماء طحين الحبة السوداء (قدر ثلاث ملاعق على كوبين من الماء ويحلى بعسل النحل) ويشرب على الريق.

٥- **الليمون (Lemon)**: تؤخذ ثمار الليمون مع أوراقه، وتضرب جميعها في الخلاط (الليمون بكامل قشره وبذوره) وتحلى بعسل النحل أو عصير الأناناس ويشرب كوب على الريق وكوب قبل النوم.

الصفراء (Jaundice)

سؤال (193):

ابني يبلغ من العمر عشر سنوات ويعاني من الصفراء فما الأعشاب التي يمكن

أن تعالج حالته؟

الجواب:

يمكن إعطاء مريض الصفراء الأعشاب التالية:

١- **الكعيب** (Milk Thistle): المواد المستخلصة من بذور أو أوراق أو زهور هذا العشب له قدرة فعالة في علاج الصفراء والتخلص من آثارها الضارة.

٢- **التمر الهندي** (Tamarind): يستخدم لحم هذه الثمار في عمل مشروب مفيد جدًا في حالة اليرقان أيًا كان سببه، وأيًا كان مصدره ونوعه.

٣- الشيساندرا (Schisandra): خلاصة عشب الشيساندرا تستخدم مع الكعيب أو مع الجزر أو مع عرق السوس لعلاج مشاكل الكبد، ومنها الصفراء.

٤- الكركم (Turmers): يحتل شهرة واسعة في مجال علاج الحالات المتعلقة بالكبد والصفراء بصفة خاصة، تستخدم جذور الكركم (الصفراء) في عمل مشروب عشبي يحمي الجسم من مشاكل الصفراء.

٥- الكرنب (Cabbage): يعصر الكرنب (بفرم أوراقه ووضعها على شاش أو قماش نظيف ثم تصفى) يضاف إلى نقيع التمر ويشرب منه كوب صباحًا وكوب مساء.

٦- البابونج (Chamomile): ضع ملعقة من عشب البابونج الجاف على كوب ماء مغلي، وانتظر حتى يبرد ثم يحلى بعسل النحل، ويشرب على الريق وقبل النوم.

٧- **الفراولة** (Strawberry): تغلى أوراق الفراولة مع حبوب الحبة السوداء، ويضع عليها قطرات من عصير الليمون وتحلى بعسل النحل أو عرق السوس، ويشرب منها قدر كوب ثلاث مرات يوميًا.

التسمم الغذائي

سؤال (194):

بماذا يُعالج التسمم الغذائي؟

الجواب:

* الحصالبان: إن فساد اللحوم يجعلها سببًا في حدوث تسمم غذائي، ينشأ

بسبب تأكسد الدهون بها والذي يكسبها رائحة زنخة (عَفِنة). وقد وجد أن الحصالبان يحتوي على مواد كيماوية مضادة للتأكسد مما يجعله وسيلة مناسبة لحفظ اللحوم خاصة ووقايتها من الفساد. وقد أظهرت البحوث العديدة أن هذا المفعول الحافظ للأغذية من التأكسد يفوق مفعول كثير من المواد الحافظة المستخدمة مثل BHT و BHA. ولهذا الغرض يمكن الاعتماد على زيت الحصالبان أو على أوراق النبات وذلك بطحن هذه الأوراق أو هرسها ثم نثرها على المأكولات مثل اللحوم أو الهامبرجر أو التونا أو المكرونة أو سلاطة البطاطس أو غيرها من مختلف المأكولات. ويجب ملاحظة أن تناول هذه الأوراق مع المأكولات له مذاق مقبول بالإضافة إلى أنها تساعد إلى حد كبير في عملية هضم الطعام.

✱ **المريمية**: وهذه لها تقريبًا نفس مفعول الحصالبان، وتستخدم بنفس الطريقة السابقة لحفظ اللحوم والمأكولات القابلة للتأكسد.

✱ **الزعتر**: أظهرت الدراسات التي أجريت أن الزعتر له مفعول مقاوم لكثير من أنواع البكتريا والفطريات المسببة للأمراض. مما يجعل في إضافته للطعام وقاية من الإصابة بالتلوث أو التسمم الغذائي. ونظرًا لهذه الفائدة المطهرة يمكن استخدامه كذلك كدواء مطهر للجروح. وذلك بهرس بضع أوراق طازجة من النبات ووضعها على مكان الجرح كنوع من الإسعافات الأولية.

✱ **التفاح**: ثبت من الدراسات الحديثة أن البكتين الموجود بالتفاح والذي يتركز بقشره له مفعول منظف للجسم من المعادن الثقيلة السامة كالرصاص والزئبق وغيرهما. مما يجعله غذاء مفيدًا في هذه الحالات من التسمم. كما أنه يفيد بذلك خاصة أبناء المدن المزدحمة (كالقاهرة) الذين يتعرضون للتسمم بنسبة عالية من الرصاص من خلال عوادم السيارات وتلوث الهواء الجوي.

✱ **القرفة**: وهذه تحتوي على مضادات حيوية طبيعية قاتلة لأنواع كثير من البكتريا والفطريات والفيروسات المسببة للمرض. مما يجعلها من الأعشاب النافعة في علاج النزلات المعوية والتسمم الغذائي.

تؤخذ القرفة في صورة شاي يُحضر بإضافة ١/٢ إلى ٣/٤ ملعقة صغيرة إلى كل فنجان ماء مغلي. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يوميًا. هذا ويمكن كذلك استخدام شاي القرفة كغسول مطهر للفم.

* القرنفل: يتميز القرنفل بمفعول مضاد لكثير من أنواع البكتريا والفطريات بالإضافة إلى مفعوله القاتل للديدان الطفيلية. وبذلك فهو يعتبر علاجًا فعالاً في الشفاء من النزلات المعوية أو حالات التسمم الغذائي أو الإسهال الناتج عن العدوى بصفة عامة.

وكذلك لتطهير الأمعاء وقتل الديدان الطفيلية. يستخدم القرنفل كعلاج في صورة شاي وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من بودرة القرنفل إلى ملء فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة. ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يوميًا.

* يحظر إعطاء القرنفل كعلاج للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين وبالنسبة للأطفال أكبر سنًا يعطى شاي القرنفل المخفف بكمية بسيطة تزداد عند الضرورة.

متلازمة الإرهاق المزمن
(Chronic Fatigue Syndrame)

سؤال (195):

أشعر بالإرهاق المتلازم والإنهاك ويستمر ذلك معي أكثر من ستة أشهر حتى بعد الراحة حيث النعاس وتشوش الذاكرة وضعف التركيز والعضلات.. فما الذي أعاني منه؟ وما علاجه في الطب البديل؟

الجواب:

ما تعاني منه هو متلازمة الإرهاق المزمن وسببه الأساسي غير معلوم، ولكن هناك آراء تشير إلى وجود جهاز مناعي غير نمطي، أو بعض أمراض الحساسية كالحساسية المفرطة لبعض المأكولات أو بعض الأدوية أو المشاكل النفسية أو الإصابة بالفطريات أو فيروس إبستين بار (Epstein Barr).

ومن الأعشاب الطبية التي تساعد في التغلب على هذا المرض:

١- الجنسنج (Ginseng): يستخدم عشب الجنسج كعشب منشط، يزيد من الطاقة والقدرة على التركيز ويكبح الإحساس بالتعب.

٢- الردبكية (Echina cea): مضاد حيوي طبيعي مضاد لعمل الفيروسات

والبكتريا والفطريات والطفيليات ومحفز لجهاز المناعة؛ مما يزيد من قوة الجسم وتحمله.

٣- **الختم الذهبي** (Goldenseal): يحتوي على مركبات نشطة هي البربر والهيدرستين؛ وهو بذلك يعالج الحالات البكتيرية وحالات العدوى ويرفع من مقاومة الجسم.

٤- **التربخان** (Lemon Balm): مضاد للفيروسات ومضاد للأكسدة، كما يحتوي على مواد تعالج الأرق والقلق ومنشط لجهاز المناعة ويحفز الجسم لإفراز الطاقة.

٥- **عشبة القديس يوحنا** (John's wort .st): تعطي النفس إحساسًا بالانتعاش وذلك لأثرها المضاد للاكتئاب وتحسينها لحالات القلق المصاحبة لمرض الإرهاق المزمن.

٦- **الزنجبيل** (Ginger): ويستخدم في متلازمة الإرهاق لتسكين الآلام والتقلصات وعلاج الأرق.

٧- **عرق السوس** (Licorice): به عدة مواد تثبط (MAO) وهو التأثير المضاد للاكتئاب الذي يلازم متلازمة الإرهاق المزمن.

٨- **الرجلة** (Punslame): المغنسيوم من المعادن الضرورية في تكوين الجسم واستعادته لطاقته، والرجلة من أفضل المصادر العشبية لعنصر المغنسيوم الذي يزيد الطاقة.

أعراض الإجهاد المزمن

Cghronic Faitgue Syndrome

سؤال (196):

ما أعراض الإجهاد المزمن؟

الجواب:

تتضمن الأعراض المصاحبة لها: ألمًا في المفاصل والعضلات، قلقًا، اكتئابًا، صعوبة في التركيز، حمى، صداعًا، مشاكل معوية، توترًا، صفرة، فقدانًا للشهية،

تأرجحًا في المزاج، تقلصات عضلية، عدوى متكررة لأعلى الجهاز التنفسي، حساسية للضوء والحرارة، اضطرابًا في النوم، حرقانًا في الحلق، تورمًا في العقد الليمفية، فقدان ذاكرة مؤقتًا، وأكثر شيء وضوحًا هو إجهاد شديد وعميق.

الصفات الأساسية التي تميز حالة الإجهاد المزمن:

١- إجهاد مستمر لا ينتهي بالراحة في الفراش وشديد لدرجة تقلل متوسط النشاط اليومي للنصف لمدة ٦ أشهر على الأقل.

٢- استبعاد أي مرض عضوي مزمن، متضمنًا الأمراض النفسية.

سبب أو أسباب حالة الإجهاد المزمن غير معروفة. بعض الخبراء يعتقدون أنها بسبب العدوى بفيروس «إبشتين - بار» (Barr - Epstein).

بعض الأسباب الأخرى المقترحة لهذه الحالة: تتضمن فقر الدم، التسمم المزمن بالزئبق الناتج عن الحشوة بمادة حشو الأسنان، نقص سكر الدم، نقص عمل الغدة الدرقية، الإصابة بفطر الكانديدا البيضاء، ومشاكل النوم. ألم العضلات الإرادية هو مرض عضلي يسبب ضعف العضلات والإجهاد، وقد وجد في العديد من المصابين بحالة الإجهاد المزمن. من المحتمل أن يكون هناك امتزاجات مختلفة لمختلف العناصر التي قد تسبب الإجهاد المزمن للأفراد الذين عندهم استعداد لذلك.

✸ حالة الإجهاد المزمن لا تسبب الوفاة، إلا أنه لا يمكن علاجها وقد تسبب تلفًا خطيرًا للجهاز المناعي.

سؤال (١٩٧):

ما المغذيات التي يمكنها علاج الإجهاد المزمن؟ وهل يمكن أخذ الغذاء كدواء؟

الجواب:

المغذيات:

المكمل الغذائي	الماغنسيوم.
الجرعة المقترحة	٥٠٠ - ١٠٠٠ مجم يوميًا.
التعليق	

المكمل الغذائي	المنجنيز.
الجرعة المقترحة	٥ مجم يوميًا.
التعليق	يؤثر على معدل الأيض باشتراكه في وظائف الغدد.

المكمل الغذائي	فتيامينا (أ) و(هـ).
الجرعة المقترحة	٢٥٠٠٠ وحدة دولية يوميًا لمدة شهر ثم قللها ببطء إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يوميًا. إذا كنت حاملاً فلا تتعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يوميًا. ٨٠٠ وحدة دولية يوميًا لمدة شهر ثم قلل ببطء إلى ٤٠٠ وحدة دولية يوميًا.
التعليق	كاسح قوي للشقوق الحرة وبالتالي يحمي الخلايا ويعزز عمل المناعة لمحاربة الفيروسات. استخدم مستحلبًا لامتصاص أكبر ولأكبر درجة من الأمان في الجرعات الكبيرة.

المكمل الغذائي	فتيامين (ج).
الجرعة المقترحة	٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ مجم يوميًا.
التعليق	له أثر مضاد للفيروسات، قوي ويزيد مستوى الطاقة. استخدم شكلاً معادلاً من حيث الحموضة.

المكمل الغذائي	الثوم.
الجرعة المقترحة	كبسولتان ثلاث مرات يوميًا مع الأكل.
التعليق	يقوي عمل المناعة ويزيد الطاقة. يقضي على الطفيليات المنتشرة.

المكمل الغذائي	حقن فيتامين (ب المركب).
الجرعة المقترحة	(٢سم٣) مرتان أسبوعيًا أو كما يصف الطبيب.
التعليق	فيتامينات (ب) أساسية لزيادة مستوى الطاقة وعمل طبيعي للمخ. الحقن (تحت إشراف طبيب) هو الأفضل. كل ما يراد حقنه يمكن جمعه في سرنجة واحدة.

المكمل الغذائي	فيتامين (ب١٢).
الجرعة المقترحة	(١سم٣) مرتان أسبوعيًا أو كما يصف الطبيب.
التعليق	مقوٍّ للطاقة طبيعي. مطلوب لمنع الأنيميا.

المكمل الغذائي	حقن مستخلص الكبد.
الجرعة المقترحة	(٢سم٣) مرتان أسبوعيًا أو كما يصف الطبيب.
التعليق	مصدر جيد لفيتامينات (ب) مع المغذيات الأخرى.

المكمل الغذائي	زيت بذور الكشمش الأسود أو بذور الكتان.
الجرعة المقترحة	كما هو موضح بالنشرة مع الأكل.
التعليق	للإمداد بحمض جاما لنولينك والأحماض الدهنية الأساسية.

المكمل الغذائي	مركب المعادن والفيتامينات المتعددة.
الجرعة المقترحة	كل المغذيات مطلوبة في صورة متوازنة. استخدم منتجًا عالي الكفاءة.

المكمل الغذائي	بيتا - كاروتين طبيعي.
الجرعة المقترحة	١٥٠٠ وحدة دولية يوميًا.

المكمل الغذائي	الكالسيوم.
الجرعة المقترحة	١٥٠٠ مجم يوميًا.

المكمل الغذائي	الماغنيسيوم.
الجرعة المقترحة	١٠٠٠ مجم يوميًا.

المكمل الغذائي	البوتاسيوم.
الجرعة المقترحة	٩٩ مجم يوميًا.

المكمل الغذائي	السيلينيوم.
الجرعة المقترحة	٢٠٠ ميكروجرام يوميًا.

المكمل الغذائي	الزنك.
الجرعة المقترحة	٥٠ مجم يوميًا.

سؤال (198):

ما الأعشاب التي يمكنها علاج الإجهاد المزمن؟

الجواب:

الأعشاب:

* الإستراجلس والإيكيناسيا (الأشنيسيا): يحسنان عمل المناعة ويفيدان لأعراض الأنفلونزا والبرد.

تحذير: لا تستخدم الإستراجلس في وجود الحمى.

* **الشاي:** المصنع من جذور الأرقطيون والهندباء البرية والنفل البنفسجي يساعد في الالتئام عن طريق تطهير تيار الدم وتحسين عمل المناعة. اجمع أو بادل بين شاي هذه الأعشاب واشرب من ٤ - ٦ أكواب يوميًا.

* **جذور العرقسوس:** تساند جهاز الغدد الصماء.

تحذير: لا تستخدم هذا العشب على أساس يومي لأكثر من سبعة أيام متتالية، وتجنبه تمامًا إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

* **عشب القديس يوحنا:** له خواص مضادة للفيروسات.

* **نبات الدرقة وجذور الناردين:** يحسنان النوم.

سؤال (199):

هل توجد توصيات للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد المزمن؟

الجواب:

١- تناول طعامًا متوازنًا ٥٠٪ منه أطعمة نيئة وعصائر طازجة. الطعام يجب أن يكون معظمه من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والجوز النيئ. الديك

الرومي منزوع الجلد وبعض أسماك أعماق البحر.

٢- تناول الكثير من الماء على الأقل ٨ أكواب ذات سعة ٨ أونصات يوميًا مع العصائر.

٣- تأكد أن الأمعاء تتحرك يوميًا وأضف الألياف إلى غذائك. اعمل حقنة تنظيف شرجية كل فترة.

٤- خذ الكلوروفيل في أقراص أو من سائل الخضراوات مثل الشراب الأخضر من الخضراوات الورقية أو عشب القمح. خذ مكملاً بروتينيًا من مصادر خضراوات، مثل (tein-Spiru) من إنتاج (Nature s Plus) وهو شراب بروتين جيد للشرب بين الوجبات.

٥- خذ وفرة من الراحة واحرص على ألا تجهد نفسك. الميلاتونين يساعد على نوم سليم وهادئ؛ هذا الهرمون الطبيعي المنظم للنوم متوفر في صورة مكملات ويؤخذ قبل النوم بساعتين أو أقل وليس خلال النهار لأنه قد يحدث دوارًا.

الإرهاق والإجهاد

سؤال (200):

كلنا نشعر من حين لآخر بالإرهاق والحاجة إلى المزيد من الراحة والمزيد من الطاقة التي تشبه في محاولاتنا الحصول على المزيد منها محاولة الحصول على قدر أكبر من المال .. ولكن هل صحيح حقًا أن محاولات الحصول على الطاقة تميل إلى هذه الصعوبة .. وما الطرق التي تجعلنا نشعر بالراحة والقوة والصحة طوال اليوم؟

الجواب:

أولاً: اتبع الوصفة الطبية الشهيرة .. احصل على قدر كبير من الراحة وتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، وقم بأداء التمارين.

ثانيًا: ابدأ بالإحماء: أعطِ نفسك ١٥ دقيقة زيادة كل صباح قبل أن تبدأ يومك، بهذه الطريقة لن تشعر بالتعب والعجلة.

ثالثًا: تناول إفطارًا مكونًا من ثلاثة عناصر، وذلك بأن يحتوي الإفطار على

ثلاثة مكونات هامة، وهي: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، أنت بالتأكيد لا ترغب في إضافة الدهون على مائدة إفطارك، فسوف تكثر من الكربوهيدريت وتقلل من الدهون قدر الإمكان، حتى حبوب الإفطار التي تحتوي على كربوهيدرات مركبة (مع اللبن) مصدر من مصادر البروتين يمكن أن تكون بداية جيدة ليومك. كما يعتبر العيش المحمص والفطائر الصغيرة مواد غنية بالكربوهيدرات المركة. وبالنسبة للبروتينات فقد ترغب في تناول زبادي قليل الدسم والجبنة القريش أو شريحة صغيرة من الدجاج أو السمك.

◄ **رابعًا**: كن على علم بالأعمال التي ستؤديها، فإذا لم تعلم الأعمال الواجب عليك إتمامها، فمن المحتمل أن تصاب بالإرهاق قبل إتمامها.

◄ **خامسًا**: تجنب ما يرهقك ويبدد طاقتك: إذا ظهرت لديك مشكلة بالعمل أو مشكلة عائلية، فيجب عليك حلها. وإذا لم تتمكن من حل مشكلاتك يقترح أن تأخذ على الأقل إجازة وتبعد عن المشكلة، فإذا كنت ترهق نفسك بالعمل في وظيفة إضافية فاتركها أو خذ إجازة منها.

◄ **سادسًا**: أغلق التلفاز لكي تحصل على الطاقة؛ فمن المعروف عن التلفاز أنه يسبب الخمول والنعاس للناس.

◄ **سابعًا**: قم بأداء التمارين الرياضية لتمدك بالطاقة فعلاً، وتؤيد كثير من الدراسات هذا الرأي.

◄ **ثامنًا**: تذكر أن تكون أمينًا مع نفسك: يمكن أن تعتاد على أداء التمارين المفيدة بشكل ينطوي على قدر من الخطورة، وإذا لم تكن أمينًا مع نفسك بخصوص ما يشعر به جسمك فإنك قد تُفْرِط في أداء التمارين أكثر مما يحتاج جسمك.

تاسعًا: قم بعمل كل شيء على حدة: قم بإعداد قوائم؛ ففي كثير من الأحيان يشعر الناس بالإجهاد لأنهم يفكرون كالآتي: لديَّ أعمال كثيرة أقوم بها ولا أعلم من أين أبدأ؟ إنك بتحديدك لأهدافك وتقييمك لتقدمك باستخدام قائمة الأعمال التي أعددتها بنفسك يمكنك أن تحافظ على تركيزك وطاقتك.

◄ **عاشرًا**: تناول وجبة واحدة كل يوم إذا كنت تشعر بالذنب بشأن عدم تناول الوجبات سواء كنت تتبع نظامًا غذائيًا أو لا تحرص على تناول الطعام كما يجب،

ينصح بتناول مكمل غذائي غني بالفيتامينات والمعادن. قد يتسبب سوء التغذية في الإجهاد، ويمكن للمكمل الغذائي أن يعوض جسمك عن العناصر الغذائية التي يحتاجها، ولكن لا تنتظر من الفيتامين أن يمنحك طاقة فورية.

● حادي عشر: عوِّد جسمك أن يحدد الوقت؛ فالساعة البيولوجية تعمل وكأنها ساعة داخلية بأجسامنا على رفع وخفض ضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم في أوقات مختلفة على مدار اليوم، وهذه العملية الكيميائية تسبب «التغيرات» التي نشعر بها من الإحساس بالتنبيه إلى الإحساس بالخمول الذهني والبدني.

● ثاني عشر: امتنع عن التدخين، ولكن أضف هذا السبب لقائمة الأسباب التي يوردها لك الأطباء للإقلاع عن التدخين: التدخين يسبب آثارًا عكسية لوصول الأكسجين إلى الأنسجة، والنتيجة هي الإصابة بالإجهاد.

● ثالث عشر: اجعل التمارين الرياضية نشاطًا متكررًا طوال اليوم، سواء كنت تؤدي التمارين في الصباح الباكر أو في موعد الغذاء أو في المساء.

● رابع عشر: توخَّ الحذر إذا كنت تحاول إنقاص وزنك: فإذا كنت بدينًا وتحتاج لإنقاص وزنك ٢٠% أو أكثر من وزنك، فإن إنقاص الوزن سيفيدك جدًا. بالطبع ينبغي عليك أن تتبع نظامًا غذائيًا مناسبًا بالإضافة لممارسة التمرينات؛ وذلك لأن إنقاص وزنك بسرعة لا يعد أمرًا صحيًا ويسبب لك الإجهاد.

● خامس عشر: قلل من ساعات نومك، فإن الإكثار من أي شيء -حتى النوم- لن يفيدك: إذا كنت تنام لساعات أطول من الطبيعي فسوف تشعر بالإجهاد والترنح طوال اليوم، وعادة ما يكون النوم لفترة تتراوح بين ٦ أو ٨ ساعات كافيًا لأغلب الناس.

● سادس عشر: لا تقلل من ساعات نومك: لا يمكنك إشعال الشمعة من كل طرفيها؛ أي لا يمكنك الذهاب للفراش قبل الثانية صباحًا والنهوض منه في الخامسة فجرًا؛ فإن ذلك سوف ينهك قواك، فلا تقلل ساعات نومك عن المعدل الطبيعي.

● سابع عشر: حاول أن تأخذ غفوة: إن القيلولة لا تناسب كل الناس، ولكنها قد تفيد كبار السن الذين لا ينامون نومًا عميقًا. لاكتساب الطاقة، وقد يفكر الشباب ذوو جداول الأعمال المزدحم والذين ينامون ساعات قليلة في أن يأخذوا غفوة.

ثامن عشر: خذ نَفَسًا عميقًا وفقًا لآراء الأطباء والرياضيين، فهذا يعد أفضل الطرق للاسترخاء واستعادة الطاقة في نفس الوقت.

تاسع عشر: تناول وجبة غذاء خفيفة حتى لا تشعر برغبة شديدة في النوم على مكتبك بعد الغداء.

عشرون: اجعل وجبة الغداء أكبر وجبة في اليوم: إذا لم تكتفِ بالوجبة المكونة من الحساء والسلطة وثمرة فاكهة، فيقترح أن تكون أكبر وجبة في يومك هي الغداء، وتتبعها بالمشي لمدة ٢٠ دقيقة.

حادي وعشرون: خذ استراحة من العمل؛ ففي حالات كثيرة تكون العطلة أمرًا إجباريًا تقريبًا: إذا لم تحظ بعطلة منذ فترة طويلة فإن استراحة من العمل قد تكون منشط الحيوية والطاقة المناسب لك، وتلك نصيحة جيدة حقًّا.

ثاني وعشرون: حوِّل مشاعرك السلبية إلى طاقة: إن المشاعر القوية تسبب الإرهاق الذهني، ولكنها قد تسبب الإجهاد البدني أيضًا. فقط قم بإعادة توجيه مشاعرك مثل الغضب، ووجه هذه الطاقة لعملك أو للتمارين الرياضية.

ثالث وعشرون: اضبط الإضاءة: إذا كانت الإضاءة في منزلك معتمة فسوف تشعر بالإجهاد. ويقترح عليك السماح لضوء الشمس بدخول منزلك سواء أكان حقيقة أم مجازًا.

رابع وعشرون: حدد لنفسك هدفًا: إن بعض الناس يحتاجون لحدود زمنية لمواصلة تقدمهم في الحياة، إذا كنت من هؤلاء الناس فضع لنفسك حدودًا زمنية قصيرة وأخرى طويلة؛ حتى لا تتحول أي منها إلى عادة روتينية.

خامس وعشرون: خذ حمامًا باردًا حينما تشعر بالإجهاد، ويكفي التوقف عن العمل وقتًا كافيًا لرش قطرات الماء البارد على وجهك.

سادس وعشرون: أكثِرْ من شرب الماء بكميات كبيرة قبل أن تخرج لتقضي يومًا في الشمس الحارقة أو تبذل مجهودًا بدنيًا.

سابع وعشرون: أعد التفكير في الأدوية التي تتناولها، إذا كنت بحاجة حقًّا لتناولها أم لا. إذا لم تكن محتاجًا لها فسوف تندهش من تأثير تقليلك لجرعات بعض الأدوية أو الامتناع عنها تمامًا.

ثامن وعشرون: إذا شعرت بالراحة بفضل التدليك فواظب عليه، فلا أحد

ينكر فضل التدليك وحمام الساونا وحمامات البخار في إراحة الجسم.

تاسع وعشرون: غيِّر من روتين حياتك: إن أبسط التغييرات يمكنها أن تجعلك تشعر بتحسن، فعلى سبيل المثال: إذا كنت تبدأ يومك بقراءة الجريدة فجرب أن تبدأ بقراءة عمل مهم، وإذا كنت تتناول السمك في وجبة الغداء كل يوم إثنين فجرب الدجاج بدلاً من السمك.

ثلاثون: قلل من تناول الكافيين، فإن فنجانًا من القهوة قد يجعلك مفعمًا بالحيوية في صباح اليوم، ولكن ما تنتهي فوائده عند هذه المرحلة.

اجعل ذهنك متفتحًا للطاقة: إن الأفكار التي يقلبها عقلك هي التي يتبعها جسمك. من المفاهيم المقبولة حاليًا أن العقل يمكن أن يؤثر على الجسم.

- **فكِّرْ بإيجابية**: هذه نصيحة يتبعها أبطال الرياضة كما يتبعها المسئولون التنفيذيون في الشركات الناجحة، وينبغي عليك أيضًا اتباعها. من المهم أن تفكر بإيجابية، فحينما تتعثر في بركة كبيرة من الماء أثناء ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة، فلا تقل لنفسك: «إنني سأصاب بالبرد والإجهاد»، فينبغي عليك أن تفكر في الجوارب الصوفية التي ترتديها للحماية والدفء.

- **كن واثقًا**: إذا شعرت أنه بإمكانك القيام بالعمل، فسوف تتوفر لديك الطاقة لأدائه، وبمجرد أن تثبت لنفسك أنك تملك الطاقة سوف تكون أكثر ثقة بنفسك.

سؤال (201):

الشعور بالإجهاد شعور طبيعي يشعر به كل منا من حين لآخر، ويكون علاجه -كما نصحت سابقًا- بالغذاء والراحة والرياضة .. ولكن حتى تكون علامات الإجهاد التي تصيبنا إنذارًا خطيرًا من أجسادنا بأننا مرضى ولا نعلم، فكيف نفرق ونعلم ذلك؟

الجواب:

تحذير طبي: حينما يعني الإجهاد أنك مريض قد يكون الإجهاد مجرد علامة تحتاجها لتحسب أسلوب حياتك، أو قد يعني إصابتك بنزلة برد أو أنفلونزا، ولكنه أيضًا قد ينذر بالإصابة بمرض خطير.

● سؤال (202):

إيقاع الحياة السريع والضغوط النفسية والعصبية التي تتعرض لها يوميًا، والطعام غير الصحي وغير المتكامل الذي نتناوله . . كل هذا يصيبنا بالوهن والإعياء والضعف، فما علاج تلك الحالة؟

● الجواب:

أولاً: يشرب عصير تفاح كوكتيل (مشكل) مع عصير جزر وكرز وعنب ومانجو.

ثانيًا: يدهن الجسم بزيت زيتون مخلوطًا بالخل والملح مع تدليك خفيف.

ثالثًا: يشرب عصير الجزر، ويدهن الجسم بدهن الياسمين.

الاكتئاب

● سؤال (203):

الاكتئاب هو مرض العصر، ومع كل ما يصيب الإنسان من متاعب وضغوط نفسية وعصبية تحيط به تأتي لحظة ما يعجز فيها عن المقاومة . . ويصير جهازه النفسي والعصبي عاجزًا عن عودة الروح إليه . . في هذه اللحظة يحتاج إلى من يأخذ بيده . . يتعاون معه في إنقاذ جهازه النفسي والعصبي من الانحراف إلى قاع الهاوية . . فما النصائح التي توجهها لمواجهة الاكتئاب والتغلب عليه؟

● الجواب:

يمكن أن يجرب الشخص المصاب بالاكتئاب إحدى الوسائل الآتية لدفع معنوياته:

أولاً: مارس أي عمل يتطلب نشاطًا: من المعروف أن المكوث بالمنزل والإحساس بالتكدر يزيدان من شعورك بالاكتئاب، لذا فالعلاج المنزلي لهذه الحالة هو الهروب من المنزل. اذهب للتمشية أو اركب الدراجة أو قم بزيارة صديق لك أو اقرأ كتابًا.

ثانيًا: فتش في ذاكرتك عن أعمال ترفيهية يمكنك القيام بها: أفضل طريقة لاختيار نشاط تقوم به هي أن تسجل قائمة بالأعمال التي تستمتع بها.

ثالثًا: تحدث عن همومك، فمن المفيد أن تشارك الغير مشاعرك. ابحث عن أصدقاء يهتمون لأمرك، وأخبرهم عما يجول بخاطرك ويؤرقك.

رابعًا: لا مانع من البكاء إذا كان الحديث عن مشاكلك يفضي بك إلى الدموع؛ فالبكاء وسيلة رائعة لتفريغ ما بداخلك، وخصوصًا إذا كنت تعرف سبب بكائك.

خامسًا: اجلس مع نفسك وحلل الموقف، في كثير من الأحيان، إذا تمكنت من تحديد مصدر شعورك بالإحباط فسوف تشعر بتحسن كبير.

سادسًا: حاول ثم أعد المحاولة، ثم امتنع عن المحاولة: قد تعترينا أفكار عما قد تجلبه لنا الحياة، وأحيانًا نتمسك بهذه الأحلام رغم اقتناعنا بأنها ليست حقيقية، فمطاردة أهداف لا يمكن تحقيقها قد تؤدي للاكتئاب. عندما تصل هذه النقطة فقد آن لك أن تقول: «لقد حاولت أن أبذل كل ما في وسعي»، ثم تكف عن المحاولة.

سابعًا: مارس الرياضة: توضح دراسات عديدة أن ممارسة الرياضة قد تساعد على التغلب على الهموم.

ثامنًا: ابحث عن شيء ممتع تقوم به: ربما يكون ما تحتاج إليه لكي تخرج من همومك هو القيام بأي عمل يصرف انتباهك عن أحزانك.

تاسعًا: أبطئ من معدل سرعة حياتك: الحياة في القرن العشرين يمكن أن تصبح شديدة الاضطراب في بعض الأحيان.

عاشرًا: تجنب اتخاذ قرارات هامة: لا يمكنك أن تثق في قرارك حينما تكون مكتئبًا.

حادي عشر: عامل الآخرين باحترام: إن الإحساس بالإحباط يجعل الإنسان يميل إلى العنف والغضب في معاملاته مع الناس.

ثاني عشر: امتنع عن الذهاب للمحال التجارية تمامًا: مثلما يرتد أثر معاملة الناس بعنف إليك ويضر حالة الاكتئاب لديك، فإن الإفراط في التسوق يترك نفس الأثر.

ثالث عشر: أغلق الثلاجة، فإن الإفراط في الطعام يمكن أن يرتد ضرره عليك، وبالرغم من الإفراط في الأكل قد يشعرك بالراحة لحظة الأكل.

سؤال (204):

وكيف نساعد الآخرين المصابين بالاكتاب؟

الجواب:

حينما يبدأ صديقك بالحديث عن حالة الاكتئاب التي يعاني منها، حاول أن تفعل كل ما في وسعك لخلق بيئة آمنة. فلا تحاول أن تجعل الموقف تافهًا بأن تقول مثلاً: «آه! كف عن هذه، فليس هناك سبب وجيه وراء شعورك بالاكتئاب».

وهناك أيضًا بعض النصائح التي يمكنك بها مساعدة الآخرين للخروج من الاكتئاب.

- **أولاً:** لا تقدم حلولاً سهلة، دع صديقك يبحث عن حلول لنفسه مستخدمًا إياك كمستمع لأفكاره.
- **ثانيًا:** حاول أن تشرك الشخص المصاب بالاكتئاب في أية أنشطة بدنية مثل التمارين الرياضية.
- **ثالثًا:** حاول الحفاظ على تحرض صديقك على إيجاد الحلول، وتذكر أن الاكتئاب يمكن تعريفه بأنه فقدان الاهتمام بكل شيء.

سؤال (205):

هل تؤثر بعض الوجبات أو الأكلات أو الأطعمة الغذائية على الحالة المزاجية للإنسان، وتساعده للتغلب على الاكتئاب؟

الجواب:

نعم، وأهم المواد الغذائية التي تساعد على ذلك هي فيتامين «ب» وبعض الأحماض الأمينية، وإليك التركيبة:

تناول من ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ مليجرام من الحمض الأميني ل.تيروسين في أول الصباح على معدة خالية، ثم أتبعها بمكمل غذائي لفيتامين «ب» المركب مع الإفطار بعد مرور ٣٠ دقيقة على تناول الحمض الأميني.

يتحول ل.تيروسين في المخ إلى أدرينالين، وهي مادة كيميائية تحفز الحالات المزاجية الإيجابية، وتعطي دافعًا وحافزًا في حين يسمح فيتامين «ب» المركب خصوصًا فيتامين «ب٦» للجسم بالقيام بعمليات الأيض الغذائي على الأحماض الأمينية.

توتر الأعصاب

سؤال (206):

ما الأعشاب التي تساعد على تخفيف توتر الأعصاب؟

الجواب:

* **القرنفل:** للمساعدة على تخفيف التوتر والانفعال أضف بعض رءوس القرنفل المخدوشة أو بودرة القرنفل إلى أي مشروب عُشبي مفضل بما في ذلك مشروب الشاي.

* **الحصالبان:** يساعد شاي الحصالبان على علاج الشكوى من الخفقان أي ضربات القلب السريعة العالية والتي تكون عادة نتيجة للتوتر العصبي .. كما أنه يفيد في علاج الاكتئاب الهستيري.

* **الكمون:** يُضاف عدد ٢- ٣ نقاط من زيت الكمون لقطعة سكر .. فيكون هذا دواء نافعًا للغاية في تخفيف التوتر العصبي.

وإن لم يُوجد زيت الكمون، تُضاف ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يُصفى ويشرب هذا المنقوع (الشاي).

* **الناردين (الفاليريانة) Valerian:** يستحضر من جذور هذا النبات دواء مشابه تمامًا لدواء الفاليوم (Valium) الشهير الذي يستخدم على نطاق واسع كمهدئ للأعصاب. وقد ثبت أن تناول هذه الجذور يؤدي إلى تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر ولكن دون حدوث أعراض جانبية كما في حالة تناول الفاليوم. وقد دعا ذلك بعض شركات الدواء العالمية إلى تصنيع كبسولات وأقراص من هذه الجذور بعد أن أشاد الأطباء بفوائدها العلاجية .. وهي تباع بنفس اسم النبات (Valerian).

ارتفاع درجة الحرارة (السخونة)

سؤال (207):

ما مخفضات الحرارة والسخونة؟

الجواب:

* **ماء الشعير:** استخدم ماء الشعير منذ زمن بعيد كخافض لدرجة الحرارة.

ولا يزال من الوصفات الطبيعية المفيدة لهذا الغرض خاصة إذا كان ارتفاع الحرارة ناتجًا عن وجود التهاب بالأغشية المخاطية للممرات التنفسية (كالتهاب الشعب الهوائية) أو بجدران الأمعاء (كالنزلات المعوية).

* الحلبة: يوصف شاي الحلبة لخفض الحرارة، ويكون من الأفضل أن يضاف إليه عصير الليمون وعسل النحل. فيكون بذلك شرابًا مغذيًا، ملطفًا للجسم ومساعدًا على خفض الحرارة في نفس الوقت.

* الليمون: يساعد تناول عصير الليمون أو الليمونادة على خفض درجة الحرارة. وهذه وصفة فعالة لاستخدام الليمون كخافض لدرجة الحرارة.

تؤخذ ليمونة كبيرة نظيفة طازجة وتقطع إلى عدة شرائح، دون تقشير ثم يضاف لشرائح الليمون عدد ٣ فناجين ماء، ويغلى الليمون في الماء غليانًا وافيًا حتى تُختزل كمية الماء إلى حوالي فنجان واحد (يراعى عدم استخدام وعاء من الألمونيوم في الغلي). ثم يصفى هذا المغلي ويعطى للمريض. هذا ويفيد كذلك مزج عصير الليمون بماء الشعير كعلاج خافض لدرجة الحرارة، ومقاوم للعدوى.

المخ
السكتة الدماغية (Stroke)

سؤال (208):

وصف الأطباء حالة والدي بأنه يعاني من السكتة الدماغية.. فما معناها وما هي طرق العلاج العشبي لها؟

الجواب:

هي إحدى امراض الجلطات، حيث تسد الجلطة الدموية أحد شرايين المخ فتقطع إمدادات الأكسجين والغذاء إلى جزء من المخ، وعندها تتلف أو تموت الخلايا؛ وبالتالي لا يستطيع المخ السيطرة على هذا العضو الذي تتحكم فيه هذه المنطقة فلا يؤدي وظيفته، وقد تسبب السكتات الدماغية الوفاة أو الإعاقة الشديدة، مثل فقد القدرة على الكلام أو شلل جزء من الجسم.

ومن الأعشاب التي يمكن أن تسهم في علاج السكتات الدماغية ما يلي:

١- الثوم (Garlic): والثوم من أفضل الأعشاب المضادة للتجلط وذلك من

خلال إضافة الثوم إلى الأطعمة والإكثار من ابتلاع فصوصه.

٢- الجنكة (Ginkgo): فهي تستعمل لاضطرابات المخ مثل الذاكرة، التوازن والدوار، كما أنها تزيد من تدفق الدم في المخ، كما تقوي الشعيرات الدموية في الجسم مما يساعد على الوقاية من السكتة الدماغية الزمنية والإسكيمية.

٣- رجل الأوز (Pigweed): هذا العشب يقي من الإصابة بنوبات التجلط سواء على الدماغ أو القلب، يمكن استعمال الأوراق الطازجة أو تبخير الأوراق أو استعمال العشب الجاف.

٤- الجزر (Carrot): تناول الجزر يقي ويعالج السكتة الدماغية، ويقلل من أخطارها بصورة كبيرة.

٥- الصفصاف (Willow): حيث يعمل كمانع للتجلط ومحفز لسيولة الجلطات، وذلك بغلي لحاء الصفصاف ويصفي ويشرب قدر ثلاث أكواب يوميًا.

٦- الأخددية (Evening Primrose): زيت الأخددية غني بحمض الجاما لينولينيك (GLA) تأثيره المضاد للتجلط والخافض للضغوط فهو نافع جدًا في الوقاية من نوبات السكتات.

الصداع

سؤال (209):

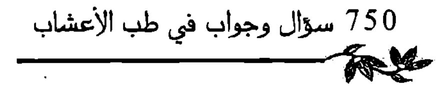
ما علاج الصداع؟

الجواب:

* مشروبات مختلفة من الأعشاب: وهذه مثل البابونج، الريحان، المريمية، النعناع، الحصالبان، المقدونس.

* الدهان بالزيوت العطرية: تدهن الجبهة بأحد الزيوت العطرية التالية: زيت الريحان، أو زيت اللافندر، أو زيت الحصالبان. وذلك مع استنشاق رائحة العطر المتصاعدة من زجاجة الزيت عدة مرات.

* عجينة النعناع: في الطب الشعبي المكسيكي يعالج الصداع بعمل عجينة من أوراق النعناع الطازجة، بعد هرسها في قليل من الماء وتوضع هذه العجينة على



الجبهة أو المكان المؤلم من الرأس.

✱ **الزبيب للصداع النصفي**: لإجهاض نوبة الصداع النصفي والتي تتميز خاصة باضطراب الرؤية، ينصح بأكل كمية من الزبيب مع مراعاة مضغه جيدًا بمجرد بدء النوبة.

الصداع النصفي (Migrain)

سؤال (210):

كثيرًا ما تنتابني حالات من الصداع النصفي مصحوبة بزغللة وطنين في الأذن، ويستمر الألم معي عدة ساعات مما يعيقني عن العمل.. فما السبب وما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

ما تعاني منه هو صداع نصفي سببه عادة توسع في الشرايين داخل الرأس.

ومن الأعشاب التي يمكن استخدامها لتسكين الألم:

١- **الأقحوان** (Feverfew): أثبتت قدرته الكبيرة في علاج الصداع النصفي خاصة أنواع الصداع الأخرى، ويمكن مضغ الأوراق الطازجة أو بعمل مشروب عشبي من الأوراق الجافة.

٢- **الغار** (Bay): وهو يعمل على منع إخراج السيروتومنين (Serotamin) من الصفائح الدموية إلى الخلايا العصبية وبذلك تعطي الإحساس بالراحة، وتسكن ألم الصداع.

الصداع (Headache)

سؤال (211):

ما الفرق بين مرض الصداع العادي والصداع النصفي؟ وكيف يمكن علاج الصداع بعيدًا عن المسكنات؟

الجواب:

الصداع عرض وليس مرضًا محددًا، ولكن يفرق عن الصداع النصفي بأنه قد

يكون ألمًا حادًا أو نبضًا أو فيما يشبه الطرق على الرأس وغير محدد المكان، ولكنه عادة ما يكون متوسط الألم بحيث يستطيع المصاب به ممارسة حياته نوعًا.

ومن الأعشاب الطبيعية المفيدة لعلاج الصداع:

١- الصفصاف (Willow): الصفصاف هو الأسبرين العشبي، إذ إنه بقوة الأسبرين في تسكين الألم ولكن ليس له تأثير مهيج على المعدة.

٢- الأخددية (Evening Primrose): هي من أفضل المصادر المركبات الفينيل ألاينية (Pherylalamine) لتسكين الألم، وهي مفيدة وفعالة في حالات الصداع المزمن.

٣- الفلفل الأحمر (Red Pepper): الفلفل الساخن أو الفلفل الأحمر يحتوي على الكابسايسين وهي مادة مسكنة للألم بدرجة رائعة.

٤- الثوم (Garlic): الثوم يقلل من نشاط الصفائح مما يؤدي إلى قطع السلسلة التي توصل في النهاية للألم.

الشلل الرعاش (Pankinsan's)

سؤال (212):

جدتي تعاني من الشلل الرعاش وتتناول الكثير من الأدوية التقليدية فهل هناك أعشاب طبيعية لعلاج حالتها؟

الجواب:

نعم هناك العديد من الأعشاب الطبيعية التي تسهم في علاج الشلل الرعاش ومنها:

١- الباقلاء (Favabeam): واحد من أفضل المصادر العشبية الطبيعية لمادة (إل - دوبا) (il Dapa) وهي المادة التي يتكون عنها الدوبامين (Dopamine) في المخ ومادة (إل - دوبا) هي الحل، فهي علاج أساسي للشلل الرعاش .

٢- الأخـددية (Evening Primrose): يحتوي زيت الأخدرية على التربتوفان (حمض أميني) وهو مركب يعمل على تقليل الرعشة.

ملعقة صغيرة يوميًا من زيت الأخدرية كافية لهذا الغرض.

٣- الفول المخملي (Velvet beam): يحتوي على مادة (HP-O) وهي مادة كيميائية تحتوي على مركب (إل - دوبا) وتقوم بنفس الدور الذي تقوم به الباقلاء.

٤- الجنكة (Ginkgo): من الأعشاب التي تحسن سريان الدم في الدورة الدموية المخية مما يساعد على حسن أداء المخ.

٥- زهرة الآلام (Passion flower): تحتوي زهرة الآلام على مركبين مفيدين في حالة الشلل الرعاش هي الهارمين (Harmine) والهارملين (Harmaline) كما تحتوي أيضًا على الفلافونويرات.

٦- عشبة القديس يوحنا (st. John's wort) تقوم هذه العشبة بعلاج الشلل الرعاش كما أنها تزيد من كفاءة أداء المخ عن طريق تحسين دورته الدموية وتوسيع الشرايين الصغيرة التي تصل بالدم (محملاً بالأكسجين والغذاء إلى الدماغ).

ضعف الذاكرة

سؤال (213):

بماذا يُعالج ضعف الذاكرة؟

الجواب:

* الحصالبان: له مفعول منشط للذاكرة كما وصفه الأولون بأنه يُريح المخ. اعتمد على تناول شاي الحصالبان بصفة متكررة للانتفاع بهذه الفائدة.

* جذور الجنسنج (الجيزلينج): تضاف كمية قليلة من بودرة الجنسنج (مطحون الجذور) لأي مشروب عشبي مفضل لتنشيط الذاكرة. أثبتت بعض الدراسات أن تناول الطلاب لهذا العشب يحسن من قدرتهم على التذكرة لدرجة كبيرة.

الغثيان (الميل للتقيؤ)

سؤال (214):

ما علاج الغثيان؟

الجواب:

* الزنجبيل: يعد شاي الزنجبيل من أفضل مشروبات الأعشاب لمقاومة

الغثيان. ولذلك يُنصح بتناوله كمضاد طبيعي للغثيان الذي تشكو منه الحوامل في بداية فترة الحمل. ولتسكين الصداع الذي قد يصاحب الغثيان أحيانًا ينصح بعمل كمادات على الرأس من شاي الزنجبيل. وفي حالة عدم تقبل مذاق شاي الزنجبيل اللاذع، فإنه يمكن الاستغناء عن تناول الشاي بإضافة كمية قليلة من بودرة الزنجبيل لأي مشروب عشبي محبب.

✱ الريحان: تساعد رائحة الريحان على مقاومة الغثيان. ولهذا الغرض يمكن الاعتماد على استنشاق رائحة زيت الريحان أو رائحة الأوراق الطازجة بعد خدشها أو هرسها باليد.

✱ النعناع: ويمكن مقاومة الغثيان بتناول فنجان من شاي النعناع المركز، ويمكن إضافة قليل من بودرة الزنجبيل أو القرنفل للشاي للحصول على نتائج أفضل.

الدوار (Dizziness)

سؤال (215):

أشعر بعدم الاتزان وكأن العالم يلف من حولي وهذا الدوار ينتابني كثيرًا ويكون مصحوبًا بفقدان للشهية.. فما العلاج العشبي لهذه الحالة؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تفيد في حالات الدوار ما يلي:

١- الزنجبيل (Ginger): أثبت العلم الحديث فائدة هذا العشب في علاج الدوار ويمكن شرب الزنجبيل كمشروب عشبي أو باستخدام شرائحه الطازجة بالمضغ.

٢- القرع (Punpkin): بذور القرع تخفف من الإحساس بالدوخة والأعراض المصاحبة لها من غثيان وصداع.

٣- الكرفس (Celery): أيضًا يستخدم بذور الكرفس في علاج الدوار.

٤- الجنكة (Ginkgo): مستخلص الجنكة يساعد في التخفيف من آلام الدوار إذا أخذ بعد حدوث النوبة، وهو أيضًا يقي من حدوثها إذا شرب المستخلص قبل الحركة بساعة.

٥- **توت العليق (Raspbenry)**: مغلي أوراق توت العليق مشهور لعلاج دوار الحركة المصحوب بالغثيان أو القيء.

٦- **النعناع الفلفلي (Peppermint)**: يحتوي النعناع الفلفلي على المنثول (Menthol) وهو مهدئ ومسكن، يستخدم كمشروب ويمكن أن تحرق أوراقه ويستنشق بخارها.

٧- **الفراسيون الأسود (Black Horehound)**: يستخدم في علاج نوبات الدوار التي تنبع عن الانفعال أو التوتر والعصبية الزائدة.

٨- **إكليل الجبل (Rosemary)**: يحتوي إكليل الجبل على عدة مركبات مضادة للأكسدة تحمي خلايا المخ من التلف أو خلل الوظائف، كما أنه ينشط الدورة الدموية المخية مما يزيد كفاءة المخ.

٩- **الخردل (Mustard)**: يستخدم في علاج الدوار مصحوبًا بأحد الأعشاب الأخرى، مثل إكليل الجبل أو الزنجبيل أو الجنكة بحيث يعطي إحساسًا مسكنًا للآلام التي قد تصاحب الدوار.

الإغماء (Fainting)

سؤال (216):

ما الأسباب المؤدية لحالات الإغماء وما أعشابه الطبيعية العلاجية؟

الجواب:

الإغماء هو فقدان مفاجئ ومؤقت للوعي كنتيجة لنقص تدفق الدم الواصل إلى المخ وسبب هذا النقص قد يعود راجعًا إلى الجوع والإنهاك والتوتر العصبي الشديد والألم، والجو الحار الخانق.

ولعلاج حالات الإغماء تستخدم الأعشاب التالية:

١- **الإيفيدرا (Ephedra)**: وهو منبه للجهاز العصبي المركزي ويعالج حالات الإغماء وفقدان الوعي أيًا كان سببها، حيث يصنع مشروب عشبي من ملعقة من العشب الجاف يضاف إليها كوب ماء مغلي أو نصف ملعقة من المستخلص السائل لكل كوب ماء.

٢- **شجرة الحمى** (Eucalyptus): توضع نقطة واحدة من زيت شجرة الحمى على قطعة قماش وتضعها على أنف فاقد الوعي أو المغشي عليه (لا يتناول زيت شجرة الحمى لأنه سام).

٣- **إكليل الجبل** (Rosemary): يحتوي إكليل الجبل (حصى البان) على وفرة من مادة السينيول (Cineole) وهي مادة منشطة سواء تم استنشاقها أو تناولها بالفم أو حتى وضعها ظاهريًا على الجلد.

يستخدم المشروب العشبي للوقاية من نوبات الإغماء، أما عند حدوث الإغماء نفسه، فتوضع نقطتان من زيت إكليل الجبل على منديل، وتوضع تحت أنف فاقد الوعي، وعند إفاقته، اصنع مشروبًا باستخدام ملعقة من الأوراق الجافة المسحوقة على كوب ماء مغلي.

٤- **الخزامي** (Lavender): زيت الخزامي (اللافندر) النفَّاذ يعالج حالات الإغماء لتنبيهه للجهاز العصبي والأعصاب. يُشَمّ في الأنف.

٥- **الحبهان** (Cardamon): الحبهان مصدر من مصادر السينيول (Cineole) المنبه للجهاز العصبي.

يغلي الحبهان أو تضاف حبوبه إلى الشاي للوقاية من نوبات الإغماء المتكررة.

٦- **القهوة** (Coffee): تحتوي القهوة على الكافيين، وهو منبه قوي استخدم منذ القدم لعلاج حالات الإغماء والتخلص من شعور فقدان الوعي.

٧- **الخبازة** (Country mallow): وبسبب تأثيره المنبه فإن كان يستخدم لعلاج مرض النوم التخديري (وهو مرض يجعل المصابين به في حالة رغبة دائمة للنوم) خمس ملاعق من العشب تصنع كوبًا من المشروب العشبي المنبه والمثير للاستيقاظ.

٨- **المكنسة** (Broomweed): عشب تستخدم أوراقه الجافة في المشروبات الساخنة وهو منبه قوي للجهاز العصبي.

الأرق (صعوبة الاستغراق في النوم)

● سؤال (217):

بمَ يُعالج الأرق؟

● الجواب:

✱ المريمية والنعناع البري والقرنفل وهذه الأنواع الثلاثة تمتاز كذلك بمفعول مهدئ وتؤخذ في صورة شاي قبل النوم.

الأمراض النفسية

الأرق (Insomnia)

● سؤال (218):

كثيرًا ما أعاني من الأرق حيث اضطرابات النوم وعدم القدرة على الاستغراق فيه.. فما الأعشاب التي تساعد في علاج تلك الاضطرابات التي تؤرقني؟

● الجواب:

من الأعشاب الطبيعية المفيدة لعلاج حالات الأرق:

١- الناردين (Valerian): يصنع المشروب العشبي منه بوضع ملعقة من المسحوق العشبي إلى كوب ماء مغلي وشربه قبل النوم مباشرة مما يحسن من مستوى النوم، كما أن شربه خلال النهار يؤدي إلى الاسترخاء.

٢- الترنجان (Lemon balm) تعمل على علاج عدم المقدرة على الدخول في النوم أو عدم المقدرة على الاستمرار فيه ومنه يصنع المشروب العشبي من ملعقتين من العشب الجاف تضاف إلى كوب ماء مغلي.

٣- الخزامي (Lavender) كما أن زيت العشب يبطئ من انتقال النبضة العصبية مما يساعد على تقليل التوتر والإخلاد إلى النوم.

٤- النعناع البري (Catnip) يشرب المشروب العشبي قبل النوم كي يساعد على النوم العميق.

٥- حشيشة الدينار (Hops): تستخدم لعلاج الأرق لاحتوائها على مادة الميثيل بيوتينول ذات التأثير المهدئ على الجهاز العصبي المركزي.

٦- الكزبرة (Coriander): تطحن الكزبرة ويصنع منها مشروب عشبي مثل الشاي وتشرب عند النوم تمنع الأرق وتعطي نومًا عميقًا.

القلق (Anxiety)

سؤال (219):

أشعر بالقلق بشكل دائم عند التعرض للمواقف أو الضغوط حيث الإرهاق وارتعاش الأيدي وتسارع ضربات القلب والأنفاس فما هو العلاج الأمثل من الأعشاب الطبيعية بعيدًا عن المهدئات الدوائية التقليدية؟

الجواب:

حتى تهدئي من حالة القلق الدائم الذي تعيشين فيه يمكنك الاستعانة ببعض الأعشاب الطبيعية ذات التأثير المهدئ مثل:

١- فلفل كاوة (Kava Kava): يعالج هذا العشب القلق ولا يؤدي للإدمان وهي أيضًا منوم ومهدئ.

٢- حشيشة الدينار (Hops): لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي، وتستخدم في علاج الأرق واضطرابات النوم.

٣- البابونج (Chamomile): يستخدم البابونج كشراب مهدئ، أثبت فعاليته كمانع للأرق والقلق وما يصاحبهما من التوتر والإحساس بعدم الراحة.

٤- الروبيبوز (Robibos): يستخدم لفتح الشهية وتهدئة الجهاز الهضمي كما يستخدم الريبيوز لتهدئة الأطفال الرضع مما يعطي مؤشرًا على درجة أمانة.

٥- عرق السوس (Licorice): شراب عرق السوس ملطف ومهدئ، به عدة مواد مسكنة مع استعادة الهدوء والقدرة على النوم والاستغراق فيه.

٦- الزنجبيل (Gringer): الزنجبيل مسكن للألم مضاد للمغص والتقلصات؛ وبالتالي فهو يؤدي إلى الراحة في الجهاز العصبي والجهاز الهضمي مما يقلل الإحساس بالقلق.

٧- **الينسون** (Anise): الينسون يحتوي على الكريوسول **Creosal** وهي مادة لها آثار مهدئة.

الضغوط والتوتر (Stress)

سؤال (220):

الضغوط والتوترات أصبحت سمة العصر.. فما أضرارها وكيف يمكن أن نتقي أضرارها دون أن نصبح أسرى للعقاقير المهدئة؟

الجواب:

من أضرار الضغوط والتوترات أنها تؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وآلام الصدر والأرق والعصبية ومشاعر الخوف ونوبات الذعر وصعوبة التركيز إلى جانب أعراض كثيرة نفسية أخرى.

ومن الأعشاب الطبية التي لها أثر مهدئ ما يلي:

١- **الناردين** (Valerian): الناردين مهدئ ومنوم وله تأثيرات مفيدة للقلب والجهاز الدوري تقوم جميعها إلى الهدوء والتخلص من التوتر.

٢- **فلفل كاوة** (Kava Kava): رغم أنه موصوف كمنوم ومضاد للأرق إلا أن قدرته كبيرة في تخفيف التوتر وإزالته.

٣- **عشبة القديس يوحنا** (John's wort .st): توجد بها مثبطات (المونو أمين أوكسيديز) MAOFS وهي بذلك تعالج الاكتئاب والقلق والضغوط والتوتر وتحسن من وظائف الجهاز العصبي عامة.

٤- **البابونج** (Chamomile): يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومسكن.

٥- **حشيشة الدينار** (Hops): تشتهر هذه العشبة بتأثيرها المهدئ للجهاز العصبي المركزي، وتعالج التوتر والقلق لتوفر مادة الميثيل بيوتينول بها.

ومن الوصفات العشبية:

* يشرب شراب الكروان (لسان الثور) محلى بعسل النحل أو بعرق السوس.
* نقطة من زيت العنبر على شراب النعناع أو الحليب.

الاكتئاب (Depression)

سؤال (221):

لي صديقة تعاني من الاكتئاب.. فما السبب في ذلك؟ وما هي الأعشاب التي يمكن أن تسهم في علاجها دون تعاطي العقاقير؟

الجواب:

تتسبب العديد من العوامل في الاكتئاب مثل: الضغوط الخارجية، أو فقدان شيء شخصي، أو وفاة شخص عزيز، أو اضطرابات هرمونية، أو الإخفاق على المستوى الشخصي، أو العلل المزمنة، حيث انخفاض القدرة على الأداء الوظيفي، ومن علاماته الشعور بالإعياء المزمن والأرق أو النوم الزائد عن الحد وفقدان الشهية أو الشره للطعام وفقدان الرغبة الجنسية والألم والصداع وفقدان الرغبة بالحياة والانعزال الاجتماعي والعصبية واضطرابات القولون العصبية ومشاعر انعدام القيمة وانعدام الكفاية وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات والشعور الحاد بالذنب الذي يصاحبه نوبات متكررة من البكاء الحاد دون مبرر والإحساس بالملل من كل شيء والإحباط.

ومن الأعشاب الطبيعية المفيدة لحالات الاكتئاب ما يلي:

١- **الجنكة (Ginkgo)**: تستخدم بكثرة في علاج الاكتئاب وتحسين وظائف الذاكرة، حيث تحسن من كيميائية المواد الداخلة للمخ وتعمل على تحسين الدورة الدموية بالمخ.

٢- **عشبة القديس يوحنا (st. John's wort)**: وهي تؤدي إلى تحسين في حالات الشعور باليأس وانعدام الأمل المصاحب للاكتئاب.

وصفات عشبية:

* شراب الزنجبيل المحلى بعرق السوس له أثر فعال وطيب في علاج كل حالات الاكتئاب.

* يجفف ورق الخس في الظل ثم يطحن وتضاف عليه ملعقة من عسل النحل ممزوجة بملعقة من الحليب.

✸ شراب عرق السوس مع المستكة أو عصير العنبر الأسود الطازج مع المستكة.

✸ زيت البنفسج تقطر منه قطرة على كوب من الحليب وتحلى بالعسل أو سكر النبات.

✸ ينقع اللبان الذكر مع أوراق النعناع ويشرب.

اضطرابات الخوف (Panic disorder)

سؤال (222):

ما هي اضطرابات الخوف؟ وما هو علاجها من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

اضطرابات الخوف أو الذعر عبارة عن نوبات دافعة شديدة من القلق تجعل الجهاز العصبي يتجاوب بدنيًا مع الموقف الذي تخوضه، وهي عادة ما تنجم عن مغالبة حدث لم نصل فيه إلى حل مما سبب لك ضيقًا عاطفيًا شديدًا، فالضغوط والإرهاق، وإدمان المخدرات قد تسبب كذلك نوبات الخوف، ومن أعراضه المعدة العصبية وارتعاش الأطراف والتقلصات العضلية والخوف من الموت والإحساس بأنه ثمة شيئًا خطرًا سيحدث سريعًا.

وهناك عدد من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في التخلص من اضطرابات الزعر ومنها:

١- فلفل كاوة (Kava Kava): يحتوي على المواد المهدئة والمسكنة مما يجعل حالات الخوف مستقرة، ويستخدم عن طريق المضغ أو صنع مشروب عشبي منه.

٢- الناردين (Valerian): يمنع القلق والتوتر، ويؤدي إلى النوم الهادئ، ويمنع اضطرابات الخوف والذعر، ويؤدي إلى الهدوء النفسي.

٣- زهرة الآلام (Passion Flower): تستخدم بأمان في علاج اضطرابات الخوف لتأثيراتها المهدئة المتعددة فهي مسكن للآلام مضاد للتقلصات تعالج التوتر العصبي والقلق والأرق ومعظم الأعراض النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالخوف.

٤- البابونج (Chamomile): يحتوي البابونج على مركب إبيجنين Apigenin المهدئ والملطف والمسكن، كما أنه مشروب لذيذ يشعر بالبهجة ويصرف الإحساس بالخوف والقلق.

٥- الجنكة (Ginkgo): الجنكة تنظم دقات القلب وتحسن النبض وتضبط سريان الدم مما يعطي شعورًا عامًا بالراحة وانبساط القلب وعدم انقباضه، تعالج مشاكل الخوف أيضًا عن طريق تحسين النفس وزوال آلام الصدر.

التبول في الفراش أو الكوابيس

سؤال (223):

بمَ يُعالج التبول في الفراش أو الكوابيس؟

الجواب:

* البردقوش (المردقوش): يساعد تناول شاي نبات البردقوش على علاج مشكلة التبول الليلي في الفراش. كما أنها مفيد لمن يعانون من الكوابيس.

المفاصل

سؤال (224):

هناك العديد من الأكياس الزلالية بجسم الإنسان على الرغم من أهميتها فإن أحدًا لم يهتم بنفس القدر الذي يتم الاهتمام فيه بآلام المفاصل الأخرى .. وتم إهماله وإهمال علاجه ما دام يقوم بوظيفته .. فما العلاجات الناجحة التي تمت تجربتها ويمكن أن يخفف الآلام بشكل نهائي؟

الجواب:

- أولا: الراحة هي أفضل علاج، وأول شيء يمكنك أن تعالج به آلام المفاصل هو الراحة. امتنع عن الأنشطة التي تسبب له هذه الآلام.

- ثانيًا: خفف من الألم باستعمال الثلج وشيء ساخن إذا كان التورم ليس حادًا وحرارة المفصل بردت، فإن العلاج باستخدام البارد والساخن لمدة عشر دقائق بالتبادل.

ثالثًا: تناول بعض الأدوية دون وصفة طبية مضادة للالتهاب طالما أنه ليس لديك حساسية له. كما يفضل الأسبرين فهو ممتد المفعول، ويجعلك تحتفظ بنسبة منه في دمك دون الحاجة لتناوله كثيرًا.

رابعًا: خفف من الألم بإضافة زيت الخروع: عادة ما تخف حدة الألم في خلال أربعة أيام أو خمسة، إلا أنها يمكن أن تستمر لفترة أطول من ذلك، وحينما تخف حدة الألم يجب تغيير العلاج المستخدم، ففي هذه المرحلة عليك بإضافة شيء ساخن بدلاً من الثلج، وأداء التمارين بدلاً من الامتناع عن الحركة.

خامسًا: قم بأرجحة ذراعيك إذا كنت تعاني من ألم بالمرفق أو بالكتف؛ فإن الأطباء ينصحونك بأرجحة الذراع في الهواء لإراحة الألم، وعليك بممارسة هذا التمرين لمدة دقيقتين على الأقل، وليكن معظمها أثناء النهار.

سؤال (225):

عادة ما يشعر كبار السن بآلام شديدة تسري في اليد مع الإحساس بالوخز فيها، وذلك عند مواصلة الكتابة لفترة ليست طويلة لدرجة تجعلهم يتركون القلم .. فما سبب تلك الآلام، وكيف يمكن علاجها؟

الجواب:

إن ضيق النفق الرسغي ليس مرضًا يظهر بين عشية وضحاها، وإنما هو اضطراب يصيب الأعصاب بشكل تراكمي ويتطور بمرور الوقت نتيجة تكرار حركة اليدين بشكل مرهق.

وللتخلص من آلامه:

أولاً: حرك اليد على شكل دائرة حينما يبدأ الشعور بالوخز؛ فقد آن الأوان أن تبدأ ممارسة بعض تمارين اليد الخفيفة.

ثانيًا: أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن العلاج بفيتامين ب ٦ يساعد على الشفاء ويساعد على التخفيف من حدة أعراض الضيق الرسغي، إلا أنه يحذر من أن العلاج بفيتامين ب ٦ لا يحقق الشفاء العاجل. يجب أن تتحلى بالصبر، فإن الأمر يستغرق في الغالب حوالي ستة أسابيع.

ثالثًا: ارفع يدك عن لوحة المفاتيح التي أمامك أو ارفعها عاليًا في الهواء. ارفع يديك فوق رأسك وحرك ذراعك حركة دائرية مع تحريك رسغك دائريًا في نفس الوقت.

رابعًا: داوم على الراحة وتمرين الحركة الدائرية للرقبة، مع تحريك رقبتك إلى الخلف وإلى الأمام، ثم قم بإمالة رأسك على كلا الجانبين، وحرك رقبتك باتجاه كتفك الأيمن، ثم باتجاه كتفك الأيسر.

خامسًا: اجعل من التمارين الرياضية عادة لك مثل الأكل: إنه من المهم أن تمارس التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء لكل العضلات التي تسبب لك الألم كل يوم.

إن ما تشعر به الغدد من آلام ووخز باليد بعد مواصلة الكتابة ما هو إلا نتيجة للإصابة بالضيق الرسغي، وبالنسبة للعلاج يمكن:

أولاً: تناول الأسبرين لتخفيف الألم والالتهاب، مع تناول مضادات الالتهاب غير الأسترويدية مثل الأسبرين أو إيبوبروفين.

ثانيًا: ضع ثلجًا على مكان الألم؛ فالكمادات الباردة تعمل على تخفيف الورم. لا تحاول أن تلف معصمك بكمادة ساخنة؛ فإن ذلك سيزيد من التورم.

ثالثًا: اجعل يديك مرفوعتين: تجنب أن تكون يديك في مستوى أدنى من مستوى كتفيك أثناء استراحتك في عملك.

رابعًا: ضم يدك: ضم الأصابع برفق يساعد على تخفيف الإحساس بالوخز، ضم أصابعك ثم قم بتمديدها وانتظر لثوان، ثم أعد التمرين.

خامسًا: حافظ على وضع يديك بجانبك على السرير أثناء النوم. أحرص على أن يكون ذراعاك محاذيين لجسمك، وأن يكون رسغاك ممدودين أثناء النوم.

سادسًا: استعمل جبيرة: لمزيد من الراحة لك تخفف أعراض ضيق النفق الرسغي يمكنك استخدام جبيرة حتى تحافظ على رسغك في وضع مستقيم.

سابعًا: لا تضيق الخناق حول رسغك حتى لا تعوق الدم في رسغك. لا تربط رسغك برباط قابل للشد؛ لأنك قد تربطه مشدودًا بدرجة تعوق سريان الدم في المنطقة.

ثامنًا: استعمل المقبض المناسب: إذا اضطررت أن تحمل أي شيء له مقبض فتأكد من أن المقبض يناسب يدك.

تاسعًا: تعامل مع رسغك بحرص إذا شعرت بألم بعد قيامك بأي أعمال.

ألم أو التهاب المفاصل (الروماتيزم)

● سؤال (226):

ما الأعشاب التي تعالج ألم أو التهاب المفاصل والروماتيزم؟

● الجواب:

✸ **الزنجبيل**: تستخدم كمادات الشاي الزنجبيل لتخفيف ألم المفاصل ويفيد كذلك عمل حمامات ماء دافئ مضافًا إليها كمية من بودرة الزنجبيل.

✸ **حمام الكافور**: يُحضر شاي مركز من أوراق الكافور بإضافة ربع فنجان من الأوراق المجففة إلى حوالي نصف لتر من الماء المغلي .. ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام لتخفيف ألم المفاصل.

✸ **العلاج بالخل**: يمتاز خل التفاح على وجه الخصوص بمفعول مقاوم لألم والتهاب المفاصل. تعمل كمادات من الخل على المفصل المؤلم.. وتُؤخذ حمامات ماء مضافًا إليها كمية من الخل .. ويُشرب الخل مخففًا بالماء (٢ملعقة من الخل لكل فنجان ماء).

✸ **الأرقطيون (Burdock)**: يفيد تناول شاي جذور هذا النبات في علاج التهاب المفاصل .. ويُنصح بتناوله بمعدل ثلاثة فناجين يوميًا لمدة شهر ونصف.

● سؤال (227):

أعاني من التهاب بالمفاصل وأقوم بوضع العديد من الدهانات إلا أن الألم لا ينتهي.. فما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

● الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج التهاب المفاصل ما يلي:

١- الزنجبيل (Ginger): يفيد في تخفيف الألم والتورم تشرب جذور الزنجبيل كمشروب عشبي أو استخدام الزنجبيل بكثرة على الطعام كتوابل، والزنجبيل يحد من تآكل المفاصل وهشاشة العظام.

٢- الكركم (Turmeric): يحتوي على مادة الكركمين (Curcumin) وهي مادة كيميائية تعمل على حماية المفاصل ومنع تآكلها والحد من الالتهابات حول

الغشاء المبطن للمفصل.

٣- الأناناس (Pineapple): تساعد مادة البروسلين (Bromelain) الموجودة بالأناناس في الوقاية من التهابات المفاصل والعظام والعضلات ولذا يكثر الرياضيون من تناول هذه الفاكهة حلوة المذاق، كما أن الأناناس أيضًا يسهم في هضم الفيبرنين وهو المركب الذي له دور في بعض التهابات المفاصل.

٤- الفلفل الأحمر (Red pepper): يحتوي الفلفل على مادة الكابسايسين (Capsaicin) وهي مادة مسكنة للألم، ويمكن أن يضاف الفلفل الأحمر إلى عصير الطماطم، ويشرب بعد الوجبات، كما يمكن عمل كريم من الفلفل الأحمر بعجنه واستخدامه كلبخة موضعية مع الحرص ألا يصل إلى العينين والأغشية المخاطية كالأنف.

✱ ملحوظة: قد يسبب حساسية لدى بعض الأشخاص، فاستخدمه على رقعة صغيرة من الجلد. إن سبب تهيجًا جلديًا فأقلع عنه.

٥- القراص الشائك (Stinging nettle): تُسْلق الأوراق الطازجة وتؤكل.

يحتوي نبات القراص الشائك على نسبة كبيرة من مادة البورون (Boron) التي تبني الكالسيوم وترسب في العظام، وهي بذلك تساعد على الحفاظ على سلامة العظام والمفاصل ومنع تسرب الالتهابات إليها.

٦- عطر النعناع (Oregano): يساعد عطر النعناع في منع تلف الخلايا، بعطر النعناع حمض الروزمارينيك (Rosmarinic acid) وهو مركب ذو خصائص مقاوم للبكتريا والالتهابات والفيروسات فهو يحقق حماية وعلاج للالتهابات المفصلية.

أضف عطر النعناع إلى شرابك الساخن المفضل.

٧- الصفصاف (Willow): الصفصاف هو المصدر العشبي الأصلي للساليسلات (الأسبرين) (Aspirin) فهو يحتوي على مادة كيميائية هي الساليسين (Salicin) ولحاء الصفصاف له آثاره المسكنة للألم المضادة للالتهابات.

٨- الثوم (Garlic): تبلع فصوص الثوم كاملة مع شرب كمية من الماء فهي تساعد على منع انتشار الالتهابات إلى مفاصل أخرى، ويمكن استخدام الثوم مع عرق السوس لتقوية العضل المضاد للالتهاب وذلك بوضع خمسة فصوص من الثوم

مع مقدار مساو من عرق السوس في ماء مغلي، وقم بتحليته بالعسل، يمكن إضافة الزنجبيل أو الكركم لعمل مشروب قوي مضاد لالتهابات المفاصل.

٩- **زهرة الشمس (Sun flower)**: والتي تدعى «عباد الشمس»، توضع بذور عباد الشمس على الأكلات أو السلطات ويمكن أخذ لب عباد الشمس المحتوي على مادة (إس- أدنيوسيل- ميثيونين) (SAM) (S- adenosyl- methionine) وهي مادة كيميائية أظهرت خواص مسكنة للألم ومضادة للالتهابات تشبه مادة الأيوبروفين (Ibubrufen).

١٠- **الجوز البرازيلي (Brazil nut)**: يحتوي أيضًا على مادة (SAM) السابقة الذكر في زهرة الشمس، ويقوم بنفس الفعالية ولكن تحتوي بذور الجوز على ضعف الكمية الموجودة في زهرة الشمس.

١١- **إكليل الجبل (Rosemary)**: يدعى بعشب الذاكرة، لأنه يحتوي على مضادات أكسدة والتي تقي من الشيخوخة وتحافظ على حيوية الخلايا الحية.

١٢- **أعشاب الجلوتاثيون (Glutayhione)**: وهي الأعشاب التي تحتوي على مادة الجلوتاثيون والمعروف أن نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى التهاب المفاصل؛ وبالتالي فالأعشاب الغنية به تقي من ذلك، وأشهر هذه الأعشاب البركولي والجنجل والرجلة، ومن الخضروات الكرنب والقرنبيط والبطاطس والطماطم، ومن الفواكه البرتقال والخوخ والجريب فروت والبطيخ والأفوكادو.

١٣- **أعشاب فيتامين (ج)**: يثبط فيتامين (ج) تفاقم خشونة العظام والفقرات، ومن أشهر الثمار التي تحتوي على فيتامين (ج) هي الموالح كالبرتقال واليوسفي والليمون والجريب فروت.

وصفات التهاب المفاصل:

✸ ينقع إكليل الجبل مع الزعتر والزيزفون، يصفى المزيج، ويحلى بعسل النحل ويشرب على الريق وقبل النوم.

✸ يغلى الزنجبيل ويضاف إلى المغلي عطر النعناع، ويحلى بعرق السوس ويشرب ثلاث مرات يوميًا بعد الوجبات.

✸ **سلطة الخطروات**: تصنع من الطماطم والبقدونس والكرنب والبصل ويضاف إليها الثوم.

✱ **سلطة الفواكه:** تصنع من التفاح والتين والكريز مع إضافة عصير الليمون أو البرتقال.

✱ **الزيوت:** مثل عطر النعناع وزيت زهرة الشمس وزيت الزيتون وزيت الجوز وزيت الزبيب والسمسم.

✱ **المشروبات:** عصائر الموالح كالبرتقال والليمون وعصائر الفواكه الطازجة في موسمها وأفضلها التفاح والمشمش والشاي الخفيف (غير المغلي).

سؤال (228):

أعاني من آلام بالمفاصل على العلم بأني غير مصابة بالهشاشة أو الخشونة أو الالتهاب.. فما الأعشاب التي يمكن استخدامها؟

الجواب:

هذه بعض الوصفات العشبية التي تفيد في حالة آلام المفاصل:

وصفات عشبية:

✱ تؤخذ أوراق البقدونس مع الثوم وزيت الزيتون، ويهرس الجميع وتعمل لبخة توضع على المفصل.

✱ يطبخ الضريع (وهو نبات من أعشاب البحر)، ويصفى ويدلك بالماء الناتج، أو يوضع في بانيو ويجلس فيه المتألم.

يطبخ التين الطازج (قدر سبع ثمرات) مع أوراق التوت (قدر سبع ورقات) على نار هادئة ثم يصفى ماؤه فيؤخذ ملعقة من المطبوخ مع شرب ملعقة من الماء يقضي على آلام المفاصل.

✱ يطحن الزعتر البري ويعجن في عسل النحل ويضاف قليل من زيت الزيتون ويدهن مكان المفصل المؤلم.

✱ تؤخذ خميرة العطار قدر فنجان مع كوب عسل نحل وملعقة زعفران صغيرة يعجن الجميع ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم.

مرض النقرس

● سؤال (229):

ما الأعشاب التي تساعد على التخلص من حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس؟

● الجواب:

* المقدونس: وجد أن تناول شاي المقدونس بصفة متكررة يساعد على تصريف بللورات حمض اليوريك المترسبة بالمفاصل، خاصة إذا أُخذ بالإضافة لعصائر التوت.

* الأناناس: توصف عصائر الأناناس لتخفيف ألم المفاصل الناتج عن الإصابة بالنقرس.

آلام الظهر (Bachache)

● سؤال (230):

ما هي أسباب آلام الظهر وما الأعشاب التي تساعد في التخفيف من هذه الآلام؟

● الجواب:

من الأسباب الشائعة لأوجاع الظهر: الوضع الخاطئ للجسم (مثل التقوس عند الجلوس) أو رفع الأشياء بطريقة غير سليمة أو النوم فوق مرتبة شديدة الليونة، وقد يكون السبب سقطة أدت إلى إصابة العضلات أو العظام أو الفقرات العظمية بتمزقات أو اضطرابات.

ومن الأعشاب المسكنة لآلام الظهر ما يلي:

١- الفلفل الأحمر (Red pepper): الفلفل الأحمر أو الشطة يحتوي على مادة الكابسايسين (Capsaicin) وهذه المادة بالإضافة إلى أثرها المسكن تقوم بحث الجسم على إفراز الأنروفونات المسكنة للألم والتي توجد في الجسم ويمكن خلط مسحوق الشطة الحمراء مع أي كريم مسكن آخر ووضعها على الجلد مباشرة أو عمل كريم من ضرب الفلفل الأحمر الطازج بالخلاط وخلطه بالعسل وعمل لبخة

منه.

٢- الصفصاف (Willow): تجفف أوراق الصفصاف أو لحاؤها وتسحق ويصنع منها مشروب عشبي ويستخدم زيت الصفصاف كمسكن موضعي للآلام.

٣- النعناع الفلفلي (Peppermint): تحتوي على المنثول (Menthol) والكافور (Campher) وهي من المركبات الطبية المخصصة لعلاج آلام الظهر فهي تساعد على فك تقلص العضلات، ويمكن استعمال الزيوت العطرية للنعناع الفلفلي كزيت مسكن موضعي.

وصفة عشبية:

فنجان من مطحون خيار الحمار ويطبخ مع كوب ماء وكوب خل ويعمل منه ضمادة توضع على مكان الألم بالظهر من المساء وحتى الصباح.

التهاب الفقرات (Spondylitis)

سؤال (231):

أعاني من التهاب بالفقرات.. فما العلاج بالأعشاب؟

الجواب:

من الأعشاب التي تساعد في تسكين آلام التهاب الفقرات ما يلي:

١- الزنجبيل (Ginger): تحتوي جذور الزنجبيل على مواد مسكنة للألم ومضادة للالتهاب تعادل مادة البابين والبروملين (Papain & Bramelain) ويمكن تناول العشب على هيئة مشروب أو صبغة أو وضع مسحوقه على الطعام فهو من التوابل جيدة المذاق.

٢- الأناناس (Pineapple): يحتوي على البروملين (Bromelain) وهو إنزيم محلل للبروتينات، وبتناوله مع الزنجبيل يعطي قوة إنزيمية كبيرة للبروتينات تقوم بدور أكثر فعالية.

٣- رجل الأوز (Pigweed): من أفضل المضادات النباتية للكالسيوم، بما هو معروف عن الكالسيوم من أهميته في بناء العظام أو إعادة تكوينها والمساعدة على الشفاء من التهاباتها.

٤- **الذرة** (Corn): يلطف دقيق الذرة المطحون من آلام الفقرات والتيبس، وذلك إذا وضع كبودرة على الجلد فوق المنطقة المصابة مما يمنع الحكة ويلطف الجلد.

٥- **اللوز**: تؤخذ ملعقة من زيت اللوز الحلو يوميًا بعد العشاء مع أكل فاكهة معها (يفضل الأناناس أو الكيوي أو التين أو الجريب فروت).

٦- **زيت الزيتون**: تؤخذ ملعقة من زيت الزيتون صباحًا على الريق مع شرب كوب الليمون بعدها.

٧- **البقدونس**: تصنع لبخة من أوراق البقدونس كفرم، وتضمد مساء وتفك في الصباح لمدة أسبوع.

٨- **الثوم** (Garlic): يمكن عمل لبخة من الثوم المفروم، مع إضافة الفجل والحلبة بزيت الزيتون.

هشاشة العظام (Osteoporosis)

سؤال (232):

أنا سيدة في السبعين من العمر وأعاني من هشاشة العظام.. فما العلاج من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

هناك العديد من الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تستخدم مع هشاشة العظام ما يلي:

١- **ذنب الخيل** (Horsetuil): ذنب الخيل من أكثر الأعشاب الغنية بمادة السيليكون في صورة حمض السيلو الأحادي (Manosilioc Acid) والسيليكون يساعد على منع هشاشة العظام، ويعالجها عند حدوثها، ويمنع مضاعفاتها.

أضف ملعقة سكر إلى مسحوق العشب ثم اغله لمدة ٣ ساعات (السكر سيجذب المزيد من السيليكون إلى الشراب) يصفى المشروب ويبرد ويشرب باردًا.

٢- **الكرنب** (Cabbage): يحتوي الكرنب على مادة البورون (Boron).وهو بذلك يعمل على المحافظة على الكتلة العظيمة ومنع تهشمها.

٣- **الطرخشقون** (Dandelion): بالطرخشقون مركبان مهمان لهشاشة العظام: أولهما: السيليكون بدوره المهم في منع الهشاشة، وكذلك البورون الذي يحافظ على العظام.

٤- **رجل الأوز** (Pegweed): أوراق هذا العشب غنية بالكالسيوم المهم في تركيب العظام وتكوينها وبنائها، وأيضًا إعادة التكوين في البناء.

يمكن تناول الأوراق الطازجة لهذا العشب أو غلي الأوراق المجففة وشربها كمشروب عشبي.

٥- **الأفوكادو** (Avocado): تهرس ثمار الأفوكادو مع الزبادي أو تخلط باللبن، وتشرب فهي غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) الذي يعمل على ترسيب الكالسيوم في العظام والاستفادة منه.

٦- **فول الصويا** (Soybean): يحتوي على الجينيستين (Genistein) وهو نوع من الأستروجين النباتي، والأستروجين يحافظ على العظام ويعمل على منع أمراض القلب، ومع محافظته على العظام يعمل على صلابتها وتقويتها.

٧- **الفلفل الأسود** (Black pepper): يحتوي الفلفل الأسود على أربع مواد مضادة للهشاشة وتمنعها. ويمكن رش الفلفل الأسود على الحساء أو السلطة.

٨- **البقدونس** (Parsley): يحتوي على المواد المقوية للعظام كالبورين والفلورين.

يمكن تناول أوراقه وأعواده مباشرة أو هرسها مع إضافة زيت الزيتون عليها.

٩- **الزنجبيل** (Ginger): يمنع الزنجبيل تآكل العظام، ويحسن من التهاباتها وهي من المسببات للهشاشة، فيمكن للزنجبيل الوقاية من هشاشة العظام.

١٠- **عطر النعناع** (Peppermint): يحتوي عطر النعناع على المواد المضادة للأكسدة وهو بذلك يمنع خلايا الجسم من مهاجمة الشوارد التي تخرج من خلاياها، ويزيد من المناعة مما يقلل الضعف العام الذي ينشأ من مرض الهشاشة.

١١- **فواكه الهشاشة**: الأناناس والجريب فروت والجوز والتين واللوز والكيوي والموالح كالليمون والبرتقال لغناها بفيتامين (ج).

الكدمات والرضوض

....

● سؤال (233):

ما الأعشاب المفيدة في علاج الكدمات والردود؟

● الجواب:

* الكرنب: تُؤخذ الأوراق البيضاء الطرية من الكرنب، وتُغمس في ماء مغلي (أو تُسلق سلقًا هينًا) .. وتستخدم كلبخة بوضعها على مكان التورم. كما أنها تفيد في (سحب) الصديد من الجروح المتقيحة.

* أرنيكا (Arnica Montana): وهذه أفضل ما يمكن الاعتماد عليه في علاج الرضوض والكدمات، وهناك مستحضرات مختلفة كالمراهم والغسول من الأرنيكا يمكن الاعتماد عليها (وهي متوافرة بالأسواق الغربية). كما يمكن إضافة الأرنيكا لماء حمام للقدم أو اليد المصابة.

* حشيشة الغافث (Agrimony): يستخدم مطحون الجذور أو الأوراق في عمل لبخة للجزء المصاب. كما يمكن الاعتماد إلى جانب ذلك على تناول شاي من هذه الحشيشة.

* زهر اللؤلؤ (الأقحوان) Daisy: هذه الأزهار الجميلة الشائعة كان يُطلق عليها يومًا عُشبة الكدمات (Bruisewort) نظرًا لمفعولها الشافي للكدمات والرضوض. وهذه تستخدم في العلاج بهرس كمية من الزهور وخلطها بزيت نباتي (يفضل زيت جرثومة القمح) لعمل عجينة تستخدم كلبخة للجزء المصاب. أو يمكن الاعتماد على كمادات من شاي الزهور.

* لبخة اللفت: تُقطع ثمرة لفت وتُثبَّت بمكان الإصابة بضمادة بحيث يلامس سطحها الداخلي الطري المكان المصاب.

* لبخة العسل الأسود: تُفرد طبقة من العسل الأسود على قطعة شاش وتوضع بملامسة الجزء المصاب وتربط في مكانها لعدة ساعات. تساعد هذه الوصفة على تخفيف التورم والاحتقان بمكان الإصابة.

بالنسبة للحصوات والجهاز البولي

سؤال (234):

الحصوات التي تتكون داخل المرارة .. كيف يمكن التخلص منها؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومن زيت بذر الكتان ربع كيلو زيت حار وتمزج سويًا، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم، مع الإكثار من أكل الخرشوف -الفجل الأسود- شواشي الذرة الغضة.

سؤال (235):

في أمراض الجهاز البولي والتهابات الكلى والمثانة، ما الطريقة المثالية للتخلص من هذه الالتهابات والآلام؟

الجواب:

أولاً: يشرب مغلي الشمر ثلاث مرات بمقدار ملعقة كبيرة على كوب ماء.

ثانيًا: تغلى الفاصوليا الخضراء في الماء، وتصفى وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

ثالثًا: تعجن أوراق الفجل مع عسل النحل ويشرب منه، مع الإكثار من أكل البقدونس الغض.

سؤال (236):

الحصوات التي تصيب الكلى وتسبب آلامًا شديدة لأصحابها .. ما طريقة علاجها؟

الجواب:

أولاً: يجب على مريض الحصوة الإكثار من شرب الماء بكميات وفيرة.

ثانيًا: يشرب مغلي شواشي الذرة مع الشمر وورق نبات الجراو نبات الذرة وهو صغير بعد غليه جيدًا صباحًا ومساءً، مع الإكثار من شرب الماء.

ثالثًا: تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من حب الهال اليابس المطحون، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة، ومسحوق بذور الخيار الجافة، وتمزج مع بعضها ويؤخذ منها مقدار جرامين صباحًا وجرامين مساءً ويفضل شربهما بماء الرّمان الحلو.

رابعًا: يشرب لحاء شجر الغار، وماء الشعير باستمرار، فإنه يفتت الحصوات -بإذن الله تعالى-.

خامسًا: يشرب مثقال من الغاريقون مع مثله من الراوند، ومثله من الينسون، وتطحن ثم تؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي ثلاث مرات يوميًّا.

سؤال (237):

عند الإصابة بورم الكلى .. كيف يمكن العلاج منه؟

الجواب:

أولاً: يشرب ماء الشعير بدهن اللوز.

ثانيًا: يؤخذ بذر كتان وحبُّ قثاء وكثيراء، ونشا بمقادير، ويطحن جيدًا، ويجعل أقراصًا، ويؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (238):

ما العلاج الشافي للمغص الكلوي بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ قرنفل وبابونوج وينسون ونعناع بمقادير متساوية وتطحن، وتؤخذ ملعقة كبيرة مع كوب ماء ويلغى ويصفى ويشرب منه وقت المغص.

ثانيًا: يؤخذ بابونج وينسون وكراوية وشبت وزعتر وحبة سوداء وتطحن وتؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى، ويُشْرب كوب وقت الألم.

ثالثًا: يكثر من أكل الحمص والبطيخ والزبيب مع السكر.

متاعب الكُليتين

سؤال (239):

ما الأعشاب المفيدة في تخفيف متاعب الكُليتين؟

الجواب:

* المقدونس: يفيد تناول شاي المقدونس أو بذور المقدونس في حالات الشكوى من ضعف إدرار البول.

✱ **نبات الهليون** (Asparagus): يحتوي هذا النبات الشائع في الدول الأوروبية على بعض المعادن النافعة وعلى مادة منشطة لوظائف الكليتين (الأسبراجين).

✱ **البوكو** (Buchu): هذا نوع من الأشجار الطبية تنتشر زراعته بجنوب أفريقيا، وتباع أوراقه جاهزة للاستخدام بصيدليات الدول الغربية وتعرف بنفس اسم الأشجار. وقد وجد أن هذه الأوراق لها مفعول قوي في علاج حالات سلس البول، أو تنقيط البول بسبب ضعف قدرة المثانة على التحكم في خروج البول، حيث يساعد تناول هذه الأوراق على تقوية العضلات المختصة بعملية التبول، علاوة على أنها تقاوم حدوث عدوى بمجرى البول. ويكون العلاج بهذه الأوراق في صورة شاي يُحضر بالطريقة التالية تُضاف ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة إلى فنجان ماء مغلي وتترك لتنقع بالماء لمدة نصف ساعة، ثم يُصفى الماء ويشرب مثل هذا المنقوع بمعدل ٣- ٤ فناجين يوميًا.

التهاب المثانة البولية (حرقان البول)

سؤال (240):

بماذا يُعالج التهاب المثانية البولية؟

الجواب:

عصير التوت: يساعد تناول هذا العصير بكميات وفيرة على زوال التهاب المثانة البولية . . وأفضل أنواعه هو التوت البري.

سؤال (241):

البواسير من الأمراض المزمنة والمؤلمة للإنسان . . كيف يمكن تحقيق الشفاء منه بالأعشاب؟

الجواب:

أولاً: يؤكل من بذر الكرَّات ملعقة صغيرة بعد طحنه مع نصف ملعقة صغيرة رواند مطحون، مع نصف فنجان عسل صباحًا ومساءً.

ثانيًا: يقطع الكرَّات وتطبخ كمية كبيرة منه في طنجرة ماء كبيرة، ويشرب

منه قدر كوب صباحًا ومساءً مع الجلوس في طبيخ الكرّات قبل النوم لمدة ربع ساعة.

ثالثًا: يطحن الصبر ويعجن بعسل نحل، ويدهن منه بعد كل استنجاء.

سؤال (242):

والدتي تعاني من البواسير فما الأعشاب الطبيعية التي تستطيع تناولها قبل التدخل الجراحي؟

الجواب:

من الأعشاب التي تفيد في علاج البواسير ما يلي:

زيت اللافندر (Lavender): يدلك النسيج المتهيج برقة بطبقة خفيفة من زيت اللافندر مع عدم الضغط أو الاحتكاك.

النعناع الفلفلي (Peppermint): تصنع لبخة من الأوراق الخضراء للنعناع ويخلط مع قليل من الملح، وتضمد به البواسير، فإنه يسكن آلامها، ويشفي جراحها، وتستمر بذلك حتى تزول.

حصى الكلى (Kidney stones)

سؤال (243):

أعاني من حصوة بالكلى مما يسبب لي آلامًا مبرحة فما الأعشاب التي تفيد حالتي؟

الجواب:

من الأعشاب التي تساعدك في التداوي من حصوة الكلى ما يلي:

١- بقلة الخطاطيف (Celandine):

وهي تقوم بتلطيف العضلات اللاإرادية في الحوالب وتساعد على مرور الحصوات والتخلص منها.

٢- النعناع الفلفلي (Peppermint): يستعمل مشروب الأوراق الجافة للنعناع الفلفلي في عدم تركيز البول وبالتالي عدم تكون الحصوات.

٣- ذنب الخيل (Horsetail) :مفيد في علاج الحصى الكلوية، يعمل هذا العشب كمدر للبول، وإدرار البول بكثرة يحمي الكلى من تكوين الحصوات.

٤- الزنجبيل (Ginger) :تصنع ضمادات ساخنة من الزنجبيل، تغلى أوراق الزنجبيل أو الجذور الجافة في ماء قليل ويترك على النار حتى يتبخر الماء تقريبًا، وتلف النواتج في شاش وتوضع على الجلد في المنطقة المؤلمة (والتي غالبًا ما تكون هي مكان الألم في الكلى أو الحالب أثناء اعتراض الحصاة أو الحصى لمسيرة البول) تعمل هذه الضمادات لتهيجي السطحي للجلد مما يؤدي إلى تخفيف الألم العميق الناتج عن الحصوة في الحوالب أو الكلى أو المثانة.

٥- النجيل (Couchgrass) :هذا العشب يحول دون حدوث حصى الكلى، ويعالج الاضطرابات التي تصنعها الحصى بمجرى البول وللعشب جزء بارز فوق الأرض وجزء في الأرض تقطع الأجزاء الموجودة تحت الأرض ثم تنقع لمدة ربع ساعة في ماء مغلي، ويشرب منها كل ٦ساعات كوب حتى تنزل الحصوات وتذهب آلامها.

٦- الـكـعـيـب (Milk Thistle) :الـكـعـيـب غـنـي بـمـادة الـسـلـيـمـاريـن (Silymarin) وهو مركب يوفر الحماية للمسالك، ويخفف من فرصة تكوين الحصى في مجرى البول أو في الحوض الكلوي، يشرب منقوع جذور أو أوراق الكعيب بعد غلي قدر ملعقة في كوب ماء ويشرب مقدار ثلاثة أكواب يوميًا.

٧- القراص الشائك (Stinging) :شرب عدة أكواب من مشروب القراص العشبي يوميًا يعمل على الوقاية من حصى الكلى وعلاجها، ينقع ملعقة من العشب الجاف في الماء البارد لمدة ربع ساعة ثم تغلى لمدة ربع ساعة أخرى في قدر كوبين من الماء لينتج كوبًا واحدًا، توضع قدر ملعقة صغيرة من الخل أو عصير الليمون ويشرب صباحًا ومساءً.

٨- الكركم (Turmers) :يحتوي الكركم على مادة الكركمية (Curcumin) وهي مركب مفيد في التأثير على حصى الكلى والمرارة، يمكن استخدام الكركم كتابل يوضع على الأطعمة المختلفة أو عمل مشروب عشبي من جذوره الصفراء أو أوراقه الخضراء، تغلى ملعقة من مسحوق الجذور أو الأوراق في كوب ماء ويشرب ثلاث مرات يوميًا.

٩- **العود الذهبي** (Golden rod): وهو مدر فعال للبول ويساعد الجسم على إدرار الماء الزائد، فكما أن هذا العشب يعالج الالتهابات الحادة والمزمنة في الكلى لتأثيره على خلايا الكلى فإنه أيضًا يمنع تكوين الحصوات بها، فهو وقاية وعلاج، الأفضل في عشب العود الذهبي استخدام زهوره المجففة، يمكن عمل مشروب عشبي قلوي من خمس ملاعق صغيرة على كوب واحد من ماء سبق غليه، مشروب قدر ثلاثة أكواب يوميًا ويفضل تحليته بعسل النحل أو سكر النبات.

١٠- **الكاشم** (Lovage): وهو يستخدم على نطاق واسع في علاج الحصوات التي تعيق حركة البول أو تعمل على تركيزه. ضع ثلاث ملاعق صغيرة من العشب المجفف لكل كوب ماء مغلي، ويشرب مرة واحدة يوميًا.

١١- **شاي جاوا** (Java Tea): يساعد شاي جاوا على استرخاء عضلات الحوالب مما يساعد على مرور الحصوات الصغيرة خلالها إلى المثانة ومنها إلى قناة مجرى البول لخارج الجسم، وبطريقة فتح الحالبين تدر البول، يستخدم خمس ملاعق صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب صباحًا.

١٢- **البقدونس** (Parsley): يمكن مضغ الأوراق أو الأعواد الخضراء أو إضافتها للسلطة أو الحساء المفضل، كما يمكن أيضًا غلي الجذور المجففة، قدر ملعقة من الجذور المجففة على نصف كوب ماء مغلي، واشربها صباحًا ومساءً.

١٣- **رعي الحمام** (Vervena): يحتوي على مركب حمض الروزمارنيك (Rosmarinic) الذي يؤثر على مستويات الهرمون المحفز لهرمون الغدة الدرقية مما يجعله مدرًا للبول ويمنع تكوين الحصى، تستخدم مستخلصات هذا العشب للوقاية والعلاج.

١٤- **البلح** (Date): يؤخذ نوى التمر وتحمص جيدًا ثم تطحن كالبن وتعجن في عسل النحل، ويؤخذ منها ملقعة صغيرة على الريق مع شرب كمية وافرة من عصير القصب.

١٥- **الذرة** (Corn): تغلى شواشي الذرة غليًا جيدًا ثم تحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويمكن أن يحلى بالسكر العادي ثم يؤخذ منها كوبًا قبل الأكل وبعده ثلاث مرات يوميًا بمعدل ستة أكواب.

١٦- **حلف البر** (Halfa): يغلى عشب الحلف بر غليًا تامًا (لمدة ربع ساعة)

ويشرب منه قدر كوب صباحًا على الريق ومساء قبل النوم (يمكن تحليته أيضًا بالعسل).

١٧- **الشعير**: يغلى الشعير جيدًا ثم يصفى ماء الشعير، وتوضع ملعقة عصير الليمون على كوب ويحلى بالعسل ويشرب منه كوبان حساء (قبل النوم) وكوب صباحًا مع الإكثار من أكل أوراق البقدونس أو أعواده الخضراء.

١٨- **العنب (Grape)**: يشرب عصير العنب الطازج (تضرب حبات العنب في الخلاط وتصفى) وتضاف عليها قطرات من عصير الليمون، وتشرب قدر نصف لتر منه مساء قبل النوم.

١٩- **القصب**: عصير القصب مدر جيد للبول، كما أنه يمنع تركيز الأملاح، وبذلك فهو يقي من تكون الحصوات أو طرد الحصوات الموجودة فعلاً في المسالك البولية.

٢٠- **زيتون إسرائيل**: يؤخذ الزيتون الإسرائيلي (حجر صهيون) ويطحن، ويؤخذ قدر نصف ملعقة تذاب في كوب ليمونادة، ويشرب على الريق قبل النوم (بحيث لا تزيد المدة عن أسبوعين).

ومن وصفات تفتيت حصى الكلى:

* يؤخذ قشر البيض ويطحن ويعصر عليه الليمون ويحلى بالعسل الأبيض أو عصير القصب ويشرب على الريق.

* يطحن نوى التمر ويضاف عليه مطحون زهر نبات القيصوم، ويؤخذ مع كمية وافرة من ماء الشعير ومغلي الحلف بر.

السيلان (Gonorrhea)

سؤال (244):

زوجي يعاني من السيلان فهل هو مرض معدٍ؟ وما العلاج؟

الجواب:

السيلان مرض معدٍ ينتقل عن طريق ممارسة الجِنس، ويصيب الأعضاء التناسلية، ويصيب كلا الجنسين.

ومن الأعشاب الطبيعية التي تساعد في علاج مرض السيلان:

١- الحبة السوداء :تطحن الحبة السوداء ويضاف قدر نصف فنجان منها إلى فنجان من عسل النحل، ويؤخذ قدر ملعقة كبيرة على الريق وقبل النوم، والإكثار من شرب مشروب الحبة السوداء يحضر بإضافة ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي أو تغلى على النار وتشرب محلاة بالعسل.

٢- الردبكية (Echinacea) :يؤخذ مستخلص الردبكية أو يضاف قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي ويشرب قدر ثلاثة أكواب يوميًا.

٣- الثوم (Garlic) :يؤخذ الثوم قدر ثلاثة فصوص ويقطع ويفرم مع الجزر ويشرب (عصير الجزر بالثوم) على الريق وقبل الوجبات فإن الثوم مضاد حيوي (فيروسي -بكتيري- طفيلي) ولإزالة رائحة الثوم يمضغ بعد الشراب بعض أعواد البقدونس أو أوراق العنعناع.

٤- البصل (Onion) :عصير البصل مطهر ومضاد حيوي بكتيري قوي، يمكن استخدام ملعقة عصير البصل تشرب ثلاث مرات يوميًا أو تطبخ البصلة جميعها بقشورها حتى جفاف المياه المطبوخ بها ثم تعصر البصلة نفسها ويصفى حساؤها ويؤخذ مع عصير الجزر أو الطماطم.

٥- الجنكة (Ginkgo) :تقوم الجنكة بتحفيز الجسم لإنتاج الأجسام المناعية المضادة للبكتريا كما أن لها أثرًا في زيادة فعالية خلايا المناعة بالدم (كرات الدم البيضاء) وهي تزيد من تدفق الدم خلال الشعيرات الدموية الصغيرة مما يضمن وصول الدم إلى جميع أجزاء الجسم ومنها الأماكن المصابة.

الزهري (Syphilis)

سؤال (245):

ما هو علاج الزهري من الأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

من الأعشاب التي يمكن أن تفيد في علاج الزهري ما يلي:

١- الثوم (Garlic) تناول خمسة فصوص من الثوم يوميًا يساعد على الوقاية

من الأمراض التناسلية المعدية وعلى رأسها الزهري.

٢- الأرقطيون (Burdock): عشب منبه لجهاز المناعة وبه مواد مضادة للأكسدة، فهو يقاوم الميكروب الغازي للجسم، وفي نفس الوقت يحفظ الخلايا نفسها من الميكروب بإعادة شبابها ومقدرتها على المقاومة.

٣- الردبكية (Echinacea): واحدة من أكثر وأفضل الأعشاب تحفيزًا لجهاز المناعة ضد الالتهابات المزمنة، تحتوي الردبكية على مواد لها خصائص مضادة للالتهابات كما أن بها مركبًا مهمًا جدًا هو مركب البروبردين (**Properdin**) وهو مركب يساعد خلايا الدم البيضاء للوصول لأماكن العدوى بالجسم.

٤- الإستراجالس (Astragalus): يستخدم على نطاق واسع في علاج مختلف العدوى، وعلى رأسها الإيدز والعدوى التناسلية، يمكن تناول مستخلص العشب أو غلي ملعقة صغيرة من العشب الجاف على كوب ماء وشربه صباحًا ومساءً وقت الإصابة.

الحلأ (القوباء) (Herpes)

سؤال (246):

ما المقصود بمرض الحلأ أو القوباء؟ وما العلاج؟

الجواب:

الحلأ مرض ينتقل عن طريق ممارسة الجنس، ويظل ملازمًا للإنسان المصاب طيلة حياته، وسببه فيروس هو القوباء البسيط (**Herpes sinplex**) ينتشر بالملامسة من الجلد إلى الجلد أثناء ممارسة الجنس، ومن أعراضه: وجود العديد من الفقاقيع المؤلمة فوق قضيب الذكر أو مهبل الأنثى مع الحمى وتضخم العقد الليمفاوية في المنطقة الإربية (التقاء الفخذين والعانة) مع حرقة مصاحبة للتبول وصداع وأعراض تشبه الأنفلونزا، تستمر النوبة الأولى من تفشي البثور لعدة أسابيع والنوبات اللاحقة قد تحدث عدة مرات في العام أو لا تتكرر مطلقًا.

ومن الأعشاب العلاجية:

١- الترنجان (Lemin balm): الترنجان أظهر خصائص مضادة للفيروسات

ومضادة للحلأ، يصنع مرهم علاج الحلأ عن طريق غلي زيت الزيتون أن زيت النخيل وإضافة شمع عسل النحل، ثم يضاف إليه مسحوق الترنجان ويتم مزجها وتصفيتها ثم تركها لتبرد، مع استخدام مشروب الترنجان العشبي عن طريق غلي ٣ ملاعق من العشب في كوب ماء مغلي.

٢- **عشبة القديس يوحنا** (John's wort. st): وهو يساعد على قتل الحلأ البسيط وعدة فيروسات أخرى، يمكن عمل شاي مركز من عشبة القديس يوحنا ٥ ملاعق على كوب ماء مغلي ثم استخدام الشاي كمس على قرح الحلأ باستخدام قطعة من القضبة مع شرب مسحوق العشبة.

٣- **الفلفل الأحمر** (Red pepper): المكون الأساسي في الفلفل الأحمر هو الكابسايسين (Capsaicin) التي أظهرت الاختبارات أن له قدرة على منع انفجار الحلأ كما أنه إذا استخدم موضعيًا فهو يساعد في تخفيف آلام هذه القرح، ولكن عند بعض الناس قد يسبب تهيجًا موضعيًا، فكن على حذر.

٤- الردبكية (Echinacea): تقلل من الإحساس بالنخز الذي يصاحب قرح الحلأ.

تستخدم الردبكية في حالة الحلأ في صورة صبغة تضاف نصف ملعقة صغيرة من الصبغة للشاي أو العصير ويتم تناولها ٣ مرات يوميًا.

٥- **الثوم** (Garlic): الثوم كما هو معروف له تأثير قاتل على الفيروسات وضد أنواع فيروس الحلأ والأنفلونزا، يمكن غلي حبات الثوم وعمل مشروب منه أو يمكن تقطيعه وفركه وشربه مع عصير الجزر، أو إضافة القرنفل إليه وعمل سلطة أو إضافته إلى المأكولات.

٦- **الختم الذهبي** (Golden seal): مضاد حيوي وفيروسي فعال وهو من العلاجات الناجحة في حالات الالتهابات الحادة التي تظهر مع الحلأ يمكن استخدام أوراق الختم الذهبي في صنع مشروب عشبي أو استخدام صبغته في عمل غسول يوضع موضعيًا على قروح الحلأ فبالإضافة إلى كونه مضاد فيروسي فهو أيضًا محفز لجهاز المناعة الذاتي إذا استخدم في صورة منقوع أو مسحوق تسحق أوراقه أو جذوره وتنقع في الماء حتى الصباح، وتشرب محلاة بجذور العرق سوس أو عسل النحل، وهو بوصوله إلى الجسم يساعد على التخلص من البكتريا والفطريات، بل

والطفيليات والتي تزيد من شراسة ونشاط الفيروس.

٧- **الأحماض الأمينية (Amino acids)**: يعتبر حمض الأرجنين أساسيًا لتكاثر فيروس الحلأ (القوباء) ويعد اللايسين (Lysine) مثبطًا لتكاثر الفيروس.

٨- **مشروبات عشبية**: هناك بعض الأعشاب التي لها قدرة مضادة للفيروسات ومحفزة لنشاط الفيروسات منها الشاي (Tea) الذي يحتوي على مواد قابضة، ومنها التفاح الذي يحتوي على البكتين، ومن الفاكهة أيضًا البرقوق والفراولة والعنب والكمثرى والمشمش والتين، وهذه الفواكه جميعها تحتوي على التانينات التي تسهم في القضاء على فيروسات الحلأ.

٩- **زيوت أساسية**: هناك بعض الزيوت الأساسية الطيارة (العطرية) التي تستخدم بنجاح مع حالات الحلأ، وتستخدم هذه الزيوت بوضع قطرات صغيرة منها على قطعة من القماش النظيف ووضعها على مكان الإصابة بالفيروس.

من هذه الزيوت الأساسية: زيت الردبكية وزيت الورد وزيت شجرة الحمى وزيت البرغموت وزيت الليمون.

الإيدز (AIDS)

سؤال (247):

الإيدز مرض ليس له علاج طويل الأجل من العقاقير فما الأعشاب التي يمكن أن تستخدم مع حالات الإصابة بمرض الإيدز؟

الجواب:

هناك بعض الأعشاب التي تستخدم لزيادة مناعة الجسم منها:

١- **عطر النعناع (Peppermint)**: يمكن تناول مشروب عشبي من عطر النعناع محلى بعسل النحل ليزيد من فعالية جهاز المناعة أيضًا.

٢- **عرق السوس (Licorice)**: مشروب عرق السوس نشط ضد العديد من الفيروسات ويمكن مضغ الجذر مباشرة أو عمل مشروب عشبي مركز منه.

٣- **الحبة السوداء**: للحبة السوداء أثر هائل كحبوب منشطة لجهاز المناعة؛ وبذلك تجعل الجسم قادرًا على مواجهة كافة أنواع العدوى من الفيروسات والبكتريا

وحتى الطفيليات والفطريات حيث يمكن أن تغلى حبوب الحبة السوداء قدر ملعقة في كوب ماء وتحلى بالعسل الأبيض ويؤخذ منها قدر الإمكان.

٤- الصبار (Aloe): يوجد بالصبار مادة أسيمانان (Acemannan) وهي مادة تنبه الجهاز المناعي بقوة.

يمكن تحضير العصير بعصر أوراق الصبار، ولكن لها أثر ملين (يسبب الإسهال) فيمكن استعمال خلاصة الصبار.

٥- الإستراجالس (Astragalus): عشب محفز ومعزز لجهاز المناعة وله تأثير ضد كافة الفيروسات.

٦- الثوم (Garlic): كشفت الدراسات أن الثوم فعال ضد الإصابات الانتهازية التي تصاحب مرض الإيدز، ويحتوي الثوم على مركب يمنع ويقلل انتشار فيروس الإيدز، يمكن تناول فصوص الثوم المقطعة ويمكن فرمها مع أوراق البقدونس وثمار الجزر.

٧- البصل (Onion): البصل من أفضل الأعشاب مصدرًا لمادة الكيرستين (Quercetin) المضادة للأكسدة وأكثر ما تكون تركيزًا في القشرة الجافة للبصلة، والبصل كالثوم به كثير من الخواص المضادة للفيروسات.

كما أنه مضاد حيوي فيقوم بتلافي الأثر المدمر لفيروس الإيدز في جميع الخلايا.

٨- الزوفا (Hussop): يحتوي مشروب الزوفا العشبي على مركب يثبط نشاط فيروس الإيدز بغير أن يؤذي الخلايا السليمة، وأثبتت هذه الدراسات فائدة وفعالية هذا العشب في علاج مرض الإيدز أو الحد من توحشه، يمكن شرب مشروب الزوفا منفردًا أو إضافته إلى المشروبات العشبية الأخرى، ملعقة صغيرة على فنجان مغلي من الماء.

٩- الحلبة (Fenugreek): تجدد شباب الخلايا وتعمل على الحد من الدمار الذي ينشط الفيروس بها كما تحتوي حبوب الحلبة على مادة الكولين (Choline) وهي مركب مهم للدورة الدموية في المخ والأعصاب المهمة من الجسم.

١٠- الشمر (Fennel): يحتوي هذا العشب على عدة مركبات تفيد في الوقاية وعلاج الفيروس، كما أن بعض الدراسات أثبتت أنه يحتوي على بعض مضادات

الأكسدة التي تقي الخلايا من التدمير في الاستهلاك.

١١- الجزر (Carret): يحتوي الجزر على البيتا كاروتين وهي مادة بالإضافة إلى كونها مضادة للأكسدة فهي كذلك محفزة لجهاز المناعة.

١٢- الطرخشقون (Dandelion): تعد زهور الطرخشقون من أفضل المصادر لمركب الليسيشين (Lecithin)، كما أنها تحتوي على كميات لا بأس بها من الكولين (Cheline) فهو مقوٍّ للشعيرات الدموية للأعصاب الطرفية ويحمي المسالك البولية من تأثير الفيروس.

١٣- الجنكة (Ginkgo): المادة النشطة بالجنكة هي الجنكجوليدز (Ginkgolides) وهي مادة لها فوائد جمة في المخ والجهاز التنفسي والقلب وهي بذلك تحمي الأجزاء الهامة من الجسم ورفع درجة مقاومتها وكفاءتها أمام فيروس الإيدز المتوحش.

١٤- عشبة القديس يوحنا (John's wort.st): تحتوي عشبة القديس يوحنا على مركب الهيبريسين (Hypericin) وشبيه الهيبريسين (Pseudohypericin) وهي من المواد الضارة للفيروسات ومن المواد النشطة ضد فيروس الإيدز، وبالتجربة ثبت أن مادة الهيبريسين تعالج عدوى فيروس سيتو ميجا لوفيروس (Cyromegalovirus) وهي واحدة من العديد من الإصابات الانتهازية التي يمكنها أن تقتل مريض الإيدز ويمكن استخدام ١٠ نقط من المستخلص على نصف كوب ماء يوميًا أو إضافة الصبغة (حوالي ٣٠ وحدة) إلى العصير المفضل.

١٥- الردبكية (Echinacea): واحد من أفضل محفزات جهاز المناعة من بين الأعشاب.

١٦- الأرقطيون (Burdock): يحتوي هذا العشب على مثبطات لنمو الفيروسات كما أنه يساعد كرات الدم البيضاء (WBCs) على الوصول لأماكن النشاط الفيروسي.

تطبخ ثمار الأريقطيون أو تجفف أوراقه لعمل مشروب عشبي ثلاث مرات يوميًا.

١٧- البلسان (Elderberry): تشتهر سمعة أعشاب ومستخلصات البلسان في علاج الفيروسات بصفة عامة، ويعتقد أن له بعض النشاط المضاد لفيروس الإيدز.

يصنع من البلسان مشروب عشبي، ومنه تصنع مربى كمربى الفاكهة أو جيلي أو عصير، يكثر مريض الإيدز من تناول أي صورة تناسبه.

١٨- **الأخدرية** (Evening Primrose): عشب الأخدرية غني بحمض الجاما ليولينيك (GLA) وخاصة زيت الأخدرية، وهو من الزيوت المفيدة المعروفة باسم الزيوت الدهنية (أوميجا-٣) (Omega-٣) وتستخدم بذوره الغنية بالزيت إذ تطحن وتضاف إلى دقيق الخبز أو تنثر على السلطات والحساء، ويمكن طحنها وتسف مع شرب عصير الليمون أو البرتقال.

١٩- **خرز الصخور** (Iceland moss): وجد العلماء أن بعض المركبات المستخلصة من هذا النبات تحبط الإنزيمات الضرورية لتكاثر فيرس الإيدز ويمكن أن تضاف أوراقه الخضراء إلى أطباق السلطة والحساء.

٢٠- **الكمثرى** (Pear): الكمثرى من أفضل المصادر النباتية لحمضي الكفاييك والكلورجنيك، حمض الكفاييك يحفز جهاز المناعة الذاتي، وحمض الكلورجيتك له نشاط مضاد للفيروسات يمكن تناول الفاكهة الطازجة.

٢١- **الشوكة المباركة** (Blessed Thistle): وفي الدراسات التي لا تهدأ لاكتشاف علاج للإيدز استخدم الباحثون هذا العشب مع بعض المرضى المصابين له وثبت أن الخلايا القاتلة الطبيعية (NKCS) في أجسادهم قد ازدادت بشكل واضح وهي خلايا من ضمن خلايا جهاز المناعة والتي تساعد أيضًا على مكافحة الجسم ضد الميكروبات والفيروسات الدخيلة.

مرض السكر
(Diabetes mellitus)

سؤال (248):

السكر من الأمراض الخطيرة والمنتشرة الآن . . ولم يظهر له علاج فعال ليقضى عليه حتى الآن، ورغم ذلك يختلف الكثيرون في طرق التعامل مع هذا المرض، الذي قد تزيد مضاعفاته وتؤدي لإصابة صاحبه بأمراض القلب أو الكلى أو تصلب الشرايين أو تلف الأعصاب أو العمى أو بطء التئام الجروح . . فكيف يمكن للمصاب بالسكر الحفاظ على نسبة السكر ومستوى الدهون في الدم عند المستوى

الطبيعي بقدر الإمكان؟

الجواب:

أولاً: يجب على مريض السكر أن يعتبر أسلوب معيشته المناسب للمرض على ثلاثة أركان: (التغذية -والتحكم في الوزن- والتمارين الرياضية).

إبداء النظام الغذائي الذي وضعته الجمعية الأمريكية لمرضى السكري ADA:

أولاً: أكثِرْ من الكربوهيدرات، توصي الجمعية بأن النظام الغذائي المخصص للنوع الثاني من الداء السكري يشمل من ٥٠ أو ٦٠% من السعرات الحرارية التي يحصل عليها المريض من الكربوهيدرات.

ثانيًا: اعتدل في تناول البروتين: تقول الجمعية: إنه ينبغي تحديد كمية البروتين إلى حوالي ١٢ أو ٢٠% من سعراتك الحرارية، فإن كل جرام من البروتين يعادل أربعة سعرات.

ثالثًا: واجه الدهون بتخفيض النظام الغذائي الخاص بك، وينبغي أن تمثل السعرات التي تحصل عليها من الدهون ما لا يزيد عن ٣٠% من سعراتك الحرارية. فكل جرام من الدهون يعطي تسعة سعرات.

رابعًا: تناول الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية المتوفرة في الطعام، فلها آثار مفيدة عديدة لكل الناس، وتزداد هذه الآثار المفيدة لدى مرضى الداء السكري، وتنصحك الجمعية بأن تتناول ٤٠ جرامًا بالتدريج. ومن إحدى فوائد الألياف لمرضى الداء السكري هي خفض مستوى الكولسترول في الدم. لقد وجد أن الألياف الذائبة في الماء الموجودة في البقول والشوفان والشعير والفواكه التي تدخل ضمن نظام غذائي منخفض الدهون تقلل مستوى الدهون في الدم؛ لأنها تكون مادة هلامية في الجهاز الهضمي، كما أنها قد تسبب بطء معدل امتصاص السكر الموجود بالطعام، مما يتيح الفرصة للأنسولين أن يحافظ على مستوى السكر في الدم في حدود طبيعية.

خامسًا: خفض مستوى الكولسترول بدمك: ينبغي عليك ألا تتناول أكثر من ٣٠٠ مليجرام من الكولسترول يوميًا، وهذا يعني تخفيض كمية اللحوم وصفار البيض التي تناولتها، والسيطرة على نفسك أمام اللحوم ودهون منتجات الألبان.

سادسًا: ابحث عن بديل للسكر: توضح الأبحاث أن السكروز وسكر

المائدة حينما يستعملان بكميات متساوية مع النشويات لا يرفعان مستوى السكر بالدم أكثر من النشويات الأخرى مثل البطاطس والقمح، لذا تقول الجمعية الأمريكية عن الداء السكري: إنه يمكنك تناول كميات قليلة من السكريات المكررة إذا كنت تتحكم في نسبة السكر في دمك، ولا تعاني من زيادة الوزن.

سابعًا: توخَّ الحذر عند تناول المواد المحلية: إن المرضى الذين يتحكمون في نسبة السكر في دمهم يمكن أن يستخدموا الفركتوز وكحول السوربيتول Sorbitol، ولكنهم سوف يواجهون بعض المشاكل عند استعمالهما؛ فالفركتوز يزيد نسبة السكر في الدم رغم أنه من المواد المحلية التي تحتوي على سعرات حرارية أقل.

ثامنًا: احذر السعرات الحرارية الآتية: إن الفركتوز وكحول السوربيتول الغنيان بالسعرات والمتوفران في الفاكهة ليست بدائل للمواد المحلية التي لا تحتوي على سعرات حرارية، لذا إذا كنت قد أضفت الفركتوز إلى نظامك الغذائي بدلاً من السكارين، فهذا يعني أنك قمت بزيادة السعرات الحرارية في نظامك.

تاسعًا: أكثِرْ من الوجبات الصغيرة: إن جسم المريض المصاب بالداء السكري يهضم الوجبات الصغيرة بسهولة أكثر، فكلما قل حجم الوجبة كلما انخفضت نسبة الأنسولين التي يحتاجها الجسم للتعامل مع الجلوكوز الذي يدخل الجسم مع كل وجبة.

عاشرًا: لا تدع قدميك تخذلاك: فإن نقطة ضعف مريض الداء السكري هي قدماه؛ حيث إن تلف الأعصاب الناتج عن الداء السكري يقلل من الإحساس بالألم، لذا فقد لا يدرك مرضى الداء السكري أنهم مصابون بأقدامهم. إن تلف الأوعية الدموية تعني أن الجروح والعدوى لا يتم شفاؤها كما ينبغي، فقد تتحول قرحة بسيطة إلى غرغرينا مسببة ببتر العضو.

حادي عشر: خفف الحمل عن قدميك بتخفيف وزنك: انظر إلى الضغط الذي تتعرض له قدماك، من الواضح إذا كانت قدماك تمثل أساس الجسم، وأنت تزيد الحمل على هذا الأساس فسوف يهلك، فنحن نرى أن نسبة المرضى ذوي الأوزان الثقيلة التي توجد في قسم العناية بالقدمين أكثر بكثير من المرضى النحيفين.

- ثاني عشر: افحص قدميك مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.
- ثالث عشر: حافظ على نظافة قدميك: اغسل قدميك جيدًا بالصابون وجففهما برفق كل يوم.
- رابع عشر: حافظ على جفاف قدميك مستخدمًا بودرة جيدة، وضعها بين أصابع قدميك، وغيِّر جواربك باستمرار.
- خامس عشر: احرص على العناية بقدميك: قلِّم أظافر قدميك بحيث تصبح مستقيمة دون انحناءات.
- سادس عشر: تأكد من ارتداء حذاء مقاسه مناسب، فلقد أوضحت البحوث أن الحذاء الرياضي قد يكون أفضل لحماية أقدام مرضى الداء السكري أكثر من الأحذية باهظة الثمن المصنوعة حسب الطلب، والتي تكلف مئات الجنيهات.
- سابع عشر: لا تنس ارتداء الجوارب قبل أن ترتدي أيًا من هذه الأحذية الصحية من الناحية الميكانيكية والحيوية: تأكد من ارتدائك الجوارب، فهي تعد جزءًا من نظام دعم القدمين.
- ثامن عشر: لا تتناول زيت السمك: قد تساعد كبسولات (أوميجا ٣) على الوقاية من تصلب الشرايين ومضاعفات أخرى لمرضى الداء السكري، لقد وجد أنها تزيد مستوى الجلوكوز بالدم إذا تم تناولها بكميات كبيرة؛ وذلك لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.
- تاسع عشر: خفف من وزنك؛ فالسمنة المفرطة تقضي على مستقبلات الأنسولين، فلا يتمكن السكر من الدخول للخلايا ويبقى في الدم.

وهنا بدائل أخرى كالكروم كعامل مساعد لتحمل الجلوكوز، ويوصى ببيكولينات الكروم Chronium picolinate وهو متوفر حاليًا، وتستخرج أنواع كثيرة من الكروم من خميرة الجعة؛ لذا ينبغي على المرضى المصابين بالكانديا وحساسية ضد الخميرة تجنب مصادر الخميرة الغنية بالكروم.

هناك نوع آخر من فبتامين «ب» يوجد في ليسيثين وهو إنوسيتول، ويعد مفيدًا في وقاية الأعصاب من التلف الذي يسببه ارتفاع نسبة السكر في الدم.

حمض الأنثوسيانيك، ويطلق عليه أيضًا مستخرج التوت الأزرق، ويعمل على تخفيف نسبة السكر في الدم.

فيتامين «ج» يعمل على مكافحة العدوى والتئام الجروح، وتكوين الكولاجين (الوحدات البنائية من البروتين في الجسم) التي يتم استخدامها في التئام الجروح، وموجودة في كل الأنسجة.

الزنك: هام لمرضى السكر، ومفيد لجهاز المناعة والتائم الأنسجة، وأفضل الأنواع هي: البيكولينات أو الجلوكونات.

الماغنسيوم: وهو ضروري جدًا لإنتاج الطاقة في الخلية، فعليك بتناول النوع المستحلب.

فيتامين «ب٦»: عامل مساعد هام في كثير من التفاعلات داخل الخلية، ويبدو أن كثيرًا من مرضى السكر يحتاجونه بشكل كبير. وينتبه إلى أن فيتامين «ب٦» يعد سامًا عند تناوله بجرعات كبيرة، ويجب تناوله تحت إشراف الطبيب.

إن فيتامين «ب١» مهم بشكل خاص في عمليات أيض السكر.

الثوم: تزداد فرص إصابة مرضى السكر بعدوى الفطريات السكرية؛ لأن الفطريات السكرية تنمو في بيئة غنية بالسكر. إن الثوم يوقف عمل الفطريات السكرية، لذا فإن الكبسولات منزوعة الرائحة هي الأفضل.

سؤال (249):

ما هي أعراض مرض السكر، وما هي الأعشاب التي يمكن أن تسهم في علاجه؟

الجواب:

الأعراض التي يبدأ منها مرض السكر تغير القدرة على الإبصار وفقدان الوزن والإرهاق الشديد والتبول المتكرر وبكميات كبيرة مع الإحساس بالعطش وتكرار العدوى والإحساس بالحرقة في الأيدي والأقدام.

وهناك نوعان من مرض السكر: النوع الأول: (المعتمد على الأنسولين). والنوع الثاني: (غير المعتمد على الأنسولين).

ومن الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تستخدم مع مرض السكر:

١- **الحلبة** (Fenugreek): تدخل في كثير من الأدوية التي تعالج السكر وتحتوي على ستة مركبات يمكنها المساعدة في تنظيم مستويات السكر بالدم.

٢- **البصل (Onion)**: تحتوي قشور البصل على مادة الكيرستين (Quetcetin) التي تساعد في خفض نسبة السكر بالدم ومادة جلوكونين التي لها ما للأنسولين من قدرة على تنظيم عملية خزن المواد السكرية في الجسم واستهلاكها.

يمكن طهي البصل كاملاً حتى يصبح كالهلام ثم يصفى الحساء ويشرب، ويمكن استخدام زيت البصل بإضافة القليل منه على مشروب الحلبة وشربه صباحًا على الريق.

٣- **الفول (Beams)**: وجدت الدراسات أن الفول يقلل من نسبة السكر بعد الوجبات ويؤخر انخفاض السكر فترات طويلة؛ وبالتالي يساعد على معدلات السكر في معدلاتها الطبيعية لأطول فترة ممكنة، يمكن طهي الفول بالبصل والثوم مع إضافة القرفة والقرنفل.

٤- **الشاي (Tea)**: وتستخدم مستخلصات الشاي الأسود في المحافظة على نسب السكر في معدلاتها القريبة من الطبيعية، يشرب الشاي بالطبع بدون سكر للحصول على فائدته.

٥- **الغار (Bay)**: أوراق الغار تساعد الجسم على الاستفادة من الأنسولين بشكل أكثر فعالية، كما أن أوراق الغار المغلية تقلل من نسبة السكر بالدم. يمكن غلي قدر ثلاث ملاعق صغيرة في كوب ماء وشربها ثلاث مرات يوميًا، يمكن إضافة قطرات من عصير الليمون أو القرفة لزيادة الفعالية.

٦- **الجورمار (Gurmar)**: وهو منظم مستوى السكر بالدم لفترات طويلة تصل في بعض الدراسات إلى اليوم كله من خلال استعمال مشروب أوراقه العشبية مرة واحدة يوميًا.

٧- **الخطمي (Marsh mellow)**: وهو يحافظ على انخفاض مستوى السكر بالدم، وطريقته هي نقع الجذور الليفية لهذا العشب في الماء المغلي طوال الليل ثم شربه على الريق صباحًا.

٨- **اليقطين المر (Bitter gourd)**: فقد أكدت الدراسات أن هذا النبات يمكن التحكم في مستوى الدم. يمكن تناول خمس ملاعق من مستخلص العشب يوميًا أو أكل النبات نفسه مع الوجبات كما يمكن ضرب الحبات في الخلاط وتناول العصير الناتج منه وتناوله مرة في اليوم.

ومن الوصفات العشبية لعلاج السكر:

✸ يعجن عسل النحل الطبيعي (يفضل العسل الجبلي أو عسل أوراق السدر - النبق-) في الراوند قدر ٢٥٠ جرامًا من كل منهما (ربع كيلو) ويضاف ملعقة حبة سوداء، ويؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميًا ويمضغ بعده مستكة تركي.

✸ تؤخذ حلبة مطحونة ناعمة قدر فنجان وحبة سوداء قدر فنجان وراون قدر فنجان وترمس مطحون قدر فنجان وقشر رمان قدر فنجان وطحين نوى المشمش قدر فنجان، يطحن الجميع طحنًا جيدًا، وتؤخذ ملعقة على الريق مع شرب فنجان من عصير الكرنب.

✸ يؤخذ زيت الزيتون قدر نصف لتر، ويضاف إليه قشر الثوم ويطبخ على نار هادئة لمدة ساعة ثم يصفى ويعبأ في قارورة يدهن بها الجلد صباحًا ومساءً.

✸ يؤخذ ١٠٠ جرام من كل من الحبة السوداء والشعير والقمح واللبان الذكر ويغلى الجميع في قدر لتر ماء ويصفى ويشرب منه قدر كوب يوميًا لمدة أسبوعين.

✸ يؤخذ طحين الترمس قدر فنجان ومثله من كل من حصى البان (إكليل الجبل) وورق الغار ويطحن الجميع ويسف قدر ملعقة على الريق ويشرب بعده مشروب تمر هندي بدون سكر.

الصفصاف (Willow): تنقع الأوراق الخضراء في ماء مغلي من الليل حتى الصباح وتشرب قدر كوب صباحًا ويحلى بالتمر هندي.

الرمان: يجفف قشر المان ثم يطحن ويؤخذ قدر ملعقة على كوب لبن زبادي مساء وملعقة على ملعقة عسل نحل صباحًا.

السرو (Lifetree): تؤخذ حبوب السرو الصغير (تسمى شجرة المياه) وتجفف في الظل وتطحن وتسف قدر ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع شرب كمية وافرة من الماء.

الشيح (Shih): ينقع الشيح في ماء لمدة ساعة ثم يغلى ويصفى، ويشرب منه صباحًا ومساءً بعد أن يحلى بالتمر هندي.

الفاصوليا: تغلى أوراق وقشور الفاصوليا الخضراء بدون الحبوب غليًا جيدًا مع أوراق الصفصاف ويصفى المغلي ويشرب منه كوب على الريق وكوب قبل النوم.

القرنفل (Clove): يؤخذ قدر فنجان من القرنفل المطحون، وتضاف إليه الحلبة الناعمة وتسف ملعقة صباحًا أو مساء مع شرب كمية كبيرة من الماء.

سؤال (250):

المعروف أن مرض السكر لا شفاء تام له حتى الآن، ولكن كيف نضمن السيطرة عليه عن طريق الأغذية الوظيفية أو بمعنى آخر عن طريق السيطرة على الغذاء؟

الجواب:

لضمان السيطرة الجيدة على المرضى والتي تهدف إلى انضباط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لأطول فترة ممكنة، لابد من التوفيق بين هذه الأمور الثلاثة حتى يعتدل حال المريض، ومن الممكن جدًا لكثير من مرضى السكر (سكر الكبار) الذي يعالج بالحبوب أن يستغنوا عن الدواء متى أمكنهم السيطرة على ناحية الغذاء، وممارسة شيء من الرياضة.. وإذا كان من الصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين، إلا أنه لا شك أن اهتمامهم بهذين الأمرين السابقين يمكنهم من الحد من جرعة العلاج بالأنسولين.

ويجمع الخبراء أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب؛ باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف؛ لأن وجود الألياف يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئًا .. بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للأنسولين للتعامل معه.

علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم، وتخفض مستوى الكولسترول وتقاوم الإمساك .. وهناك كذلك اعتقاد قوي بأنها تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة، بالإضافة إلى أنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وهذه الحبوب مثل: العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول الصويا - فول التدميس - التلامس - الحلبة - حمص الشام - القمح - الذرة.

وتدل دراسات عديدة في مختلف الجامعات الغربية للاستدلال على فائدة الحبوب لمريض السكر .. منها هذه الدراسة التي قام بها دكتور «أندرسون» على مجموعة من مرضى السكر، وكانت نتائجها كالتالي:

في حالة سكر الأطفال أي السكر الذي يعالج بالأنسولين (IDDM): استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو ٣٩% بعد التزامهم بنظام غذائي يعتمد أساسًا على الحبوب.

في حالة سكر الكبار أي السكر الذي يعالج أساسًا بالحبوب (NIDDM) استطاع عدد كبير من المرضى أن يستغنوا تمامًا عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق.

والتفسير العلمي لذلك هو أن الحبوب الغنية بالألياف تؤدي إلى:

- **أولاً**: ارتفاع تدريجي بطيء بمستوى الجلوكوز يتماشى مع حالة البنكرياس «المريض» .. أي لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه.
- **ثانيًا**: تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلًا بالجسم، لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجي .. وسبب ذلك كما تقول أحدث الدراسات إن الحبوب الغنية بالألياف كالأنواع السابقة تزيد من عدد «مستقبلات الأنسولين» عند جدران الخلايا (receptors Insulin) .. أي تزيد بالتالي من مفعول الأنسولين المحدود الكمية عند مريض السكر.

سؤال (٢٥١):

هل للحبوب الغذائية الغنية بالألياف تأمين على ضغط الدم المرتفع الذي يصاحب غالبًا مريض السكر كإحدى مضاعفات المرض؟

الجواب:

نعم، للحبوب الغنية بالألياف تأمين كبير على ضغط الدم.. فعلى سبيل المثال وجد أن «النباتيين» الذين يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السفلى بحوالي ١٨% عن نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم.

وبذلك يمكن القول: إن كثرة تناول الحبوب الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم، سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تمامًا.

🍎 سؤال (252):

وما المقدار المناسب تناوله من الحبوب للحصول على هذه النتائج الصحية والمفيدة لدى مريض السكر؟

🍎 **الجواب**:

الجرعة المناسبة هو ما يعادل ملء فنجان من الحبوب الجافة كاللوبيا (أم عين سوداء) مسلوق في الماء زيت زيتون -عصير ليمون والفول نابت بالليمون والعدس (الوجبة مسلوق) زيت زيتون وترمس أو حمص الشام (منقوع في الماء) أو الذرة المشوي، فهذا كفيل بخفض مستوى الكولسترول الضار، وضبط مستوى الجلوكوز، وزيادة مفعول الأنسولين «الداخلي»، وخفض ضغط الدم بدرجة بسيطة، وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته، والوقاية من سرطان الأمعاء.

وعلى مريض السكر أن يتجنب تناول الحبوب المعلبة مثل (علب الفول المحفوظ)؛ حيث تؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم، بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة في الماء مثل الترمس.

🍎 سؤال (253):

وما موقف مريض السكر من الخضروات والفاكهة .. وما الأنواع المناسبة له لتناولها والأنواع الضارة وغير الصحية له؟

🍎 **الجواب**:

تعتبر الفاكهة من الأغذية المهمة للمريض لاحتوائها على الألياف، علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة، مثل: الكرنب والخرشوف والخس والخيار والكرفس والحرنكش والجزر والجوافة.

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة؛ حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم، وخفض مستوى الكولسترول، وخفض ضغط الدم المرتفع، بالإضافة لقيمته الغذائية العالية.

ورغم أن التفاح والجوافة يحتويان على سكريات، لكن في الحقيقة سكر التفاح والجوافة يتمثل في الجسم بشكل بطيء؛ أي أنه لا يتطلب من البنكرياس «المريض» إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه إلا إذا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم بسرعة، كما هو الحال بالنسبة لتناول سكر المائدة أو الحلويات عمومًا، وهما بهذه

الخاصية التي ترجع لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف، ويعتبرهما الباحثون في نفس مرتبة الحبوب المجففة الغنية بالألياف.

هذا علاوة على احتواء الجوافة على كبريت عضوي يزيد من كمية الأنسولين (Psychophysiology) بجامعة يل الأمريكية . . إن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر مهدئ لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وتشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من أكل الجوافة والتفاح يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول عند النساء أكثر من الرجال.

وخلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح يرتفع مستوى الكولسترول، لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي.

ومن الواضح -بصفة عامة- أن تأثير التفاح والجوافة كمخفض للكولسترول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم، وأحيانًا ينعدم هذا المفعول تمامًا عند بعض الأشخاص.

هذا . . وأنصح أخيرًا بأن يكون أكل التفاح والجوافة كاملًا دون أي تقشير؛ لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم. أما بالنسبة لفاكهة العنب فهي تعد من (أخطر) أنواع الفاكهة لمريض السكر؛ إذ يمكن أن تعرضه لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم، ولذا يجب أن يؤكل بحساب.

سؤال (254):

وهل يمكن للبن والبيض أن يؤثرا على مستوى الدهون أو الكولسترول لدى الشخص المصاب بداء السكري؟

الجواب:

بالنسبة للبيض: فالمعروف أن صفار البيض يحتوي على نسبة مرتفعة من الكولسترول . . لذلك ينبغي الحذر من تناوله، فيكفي ٢- ٣ بيضات أسبوعيًا على الأكثر، ويعتبر اللبن الزبادي واللبن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على الخصوص. وأنصحك قبل شرب اللبن (العادي) أن تزيل عنه الطبقة العليا (الوش)؛ لأنها غنية بالدهون.

سؤال (255):

وهل ينصح مريض السكر باتباع نظام غذائي معين بالنسبة للحوم أو في طريقة حصوله على البروتينات؟

الجواب:

بصفة عامة، ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتي مثل (فول الصويا والحبوب المختلفة) البروتين الحيواني الخاص باللبن ومنتجاته.

بينما يقلل تناول البروتين الحيواني الخاص باللحوم.. ويفضل من هذه اللحوم اللحم الأبيض (الأسماك والطيور)، والإقلال من تناول اللحم الأحمر؛ باعتباره أقل احتواء على الدهون وأخف هضمًا. وعند أكل اللحوم بصفة عامة لابد من نزع جلد الطيور وأي دهون ظاهرة.

سؤال (256):

وما المحظورات الغذائية التي يجب على مريض السكر عدم الاقتراب منها: حتى لا يتعرض لمضاعفات ذلك المرض؟

الجواب:

أولاً: يجب على مريض السكر تجنب المأكولات الدهنية تمامًا؛ لأنها ترفع مستوى الكولسترول، مثل: السمن الحيواني (استخدم السمن النباتي أو الزيوت النباتية في إعداد المأكولات) والزبدة والقشطة ودهن اللحوم. أما الدهون التي تأتي من مصادر نباتية فهي لا تضر، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم. مثل الدهون الموجودة بالبندق واللوز والجوز والفول السوداني، وكذلك الزيوت النباتية.

كذلك يجب الحرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) إلى أقصى درجة، أو استبداله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر (مثل السكارين) .. وعمومًا فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك. احذر تمامًا من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمدة على السكريات .. ولتتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيدًا مع السكر (الجلوكوز) إذا قدم إليه بدفعة كبيرة .. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم، فتتعرض لمتاعب تصل إلى حد الغيبوبة.

وبالنسبة للأرز: فإن هناك دراسة حديثة أثبتت أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار؛ حيث يعمل على خفض مستوى الكولسترول وضبط مستوى الجلوكوز. ذلك بالإضافة لفوائده الصحية المحتملة (بناء على نتائج الأبحاث) مثل: خفض ضغط الدم المرتفع، علاج مرض الصدفية (مرض جلدي)، مقاومة الإسهال، الوقاية من السرطان. وعمومًا لا تكثر من تناول الأرز.

وبالنسبة للمكرونة والبطاطس (النشا): فكلاهما ضار بمرضى السكر، خاصة البطاطس؛ إذ يمكن أن يؤدي تناولها إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز.

وبالنسبة للخبز: يفضل أن تعتمد على الخبز الذي يحتوي على ردة القمح وقشور القمح (دقيق أسمر)؛ لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف، علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة عالية من فيتامين «ب» وفيتامين «هـ»، وكلاهما يقوي الناحية الجنسية (مصدر شكوى من بعض مرضى السكر)، ولهذا الغرض يوصف خبز «السن» لعلاج السكر؛ إذ يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر في غيره من أنواع الخبز.

سؤال (257):

تحدثنا كثيرًا عن الحبوب الغذائية والفاكهة المفيدة لمريض السكر، فماذا عن المعادن والفيتامينات المناسبة له، التي قد تقيه من الإصابة بمضاعفات المرض، وتعمل على تقوية مناعته؟

الجواب:

من أهم المعادن والعناصر التي يحتاجها مريض السكر هي الزنك؛ لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (موجودة في كثير من الأطعمة).

والمنجنيز، وهو ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا، وسبب أهميته للمريض أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكليتين (يوجد بالخضروات والفواكه والبقول).

والكروميوم يزيد من كفاءة الأنسولين؛ أي يقاوم مستوى الجلوكوز (عامل مقاوم للسكر) .. وهو يتوفر في الخميرة البيرة دون غيرها من الأغذية.

أما بالنسبة للفيتامينات، فإن من أهمها لمريض السكر فيتامين «ج»، لأنه يساعد على مقاومة العدوى، كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة، ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات بالقدمين).. ويتوفر

هذا الفيتامين في الليمون والبرتقال والطماطم والتوت، ويعتبر الجريب فروت أغنى مصادره.

كما يحتاج إلى فيتامين «ب» المركب بكافة أنواعه خاصة «ب١»؛ لأنه ضروري لسلامة الأعصاب، كما أنه ضروري لتمثيل المواد السكرية.. وهو يتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشور والبقول والخميرة. وكذلك «ب٦»، وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا، وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره .. وهو يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضروات الورقية، وكذلك النياسين، حيث يذكر أنه يقوي من مفعول الكروميوم، وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة.

سؤال (258):

بعد كل هذا الحديث المستفيض حول مرض السكر والمناسب له والمضر له.. هل يمكن تلخيص كل ذلك في عبارات واضحة تمثل روشتة إنقاذ لمريض السكر، ووسيلة لتنظيم حياته وغذائه دون إرهاق أو ألم؟

الجواب:

النصيحة الأولى والمختصرة التي يجب توجيهها ليس لمريض السكر فحسب ولكن للجميع أيضًا: أن يأخذ كفايته يوميًا من الماء، واحذر العطش لفترة طويلة؛ فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يبعد خطر حدوث متاعب بالكليتين؛ لأنه يغسل مجرى البول، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات له (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين).. وذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة في حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم؛ حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول؛ بل إنه يعتبر علاجًا أساسيًا في حالات ارتفاع مستوى السكر بالدم.

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هي أن تلاحظ لون البول، فإذا كان غامقًا (أي مركزًا) فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء.

أما بالنسبة للشاي والقهوة والكولا: تعامل مع هذه المشروبات بحذر، وليكن من الأفضل بالطبع لو استغنيت عنها تمامًا، واستبدلتها بمشروبات من الأعشاب الطبيعية المفيدة (كالحلبة واليانسون أو الجريب فروت وغيرها).

ذلك لأن هذه الأنواع الثلاثة تحتوي على مادة الكافيين . . وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم، علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط في تناولها؛ كالتوتر، واضطراب الهضم، والأرق، وغير ذلك.

ثانيًا: الخضروات والفاكهة التي تحتوي على كبريت عضوي تعمل على تحويل خطي الأنسولين المتوازيين والذي يسمى كل منهما بـ C-peptide إلى أنسولين فعال، وذلك بربط هذين الخيطين بالرابطة أو القنطرة الكبريتية، لذلك يجب الإكثار من تناولها.

ثالثًا: أوردت أحدث البحوث الآتي:

١- الحرنكش: يخفض من سكر الدم حوالي ٤٠%.

٢- الترمس المبلول: يخفض سكر الدم حوالي ٢٠%.

٣- الحلبة: تخفض سكر الدم حوالي ٢٥%.

٤- الجوافة: تخفض سكر الدم حوالي ١٥%.

٥- البصل والثوم: يخفض سكر الدم حوالي ٢٠%.

٦- زيت الفاصوليا: بواقع ملعقة كبيرة يخفض سكر الدم حوالي ١٠%.

٧- الفاصوليا الخضراء: تخفض سكر الدم حوالي ١٠%.

رابعًا: بعض الأعشاب المخفضة لسكر الدم:

١- نبات الصموه: ملء ملعقة شاي كوب ماء يغلي ويشرب صباحًا ومساء.

٢- حب الرشاد (التثاء): من الطب النبوي، وهو يخفض سكر الدم بنسبة عالية.

٣- عشب لسان العصفور: حيث يكسر عدد ٤٠ حبة إلى ٦٠ حبة وتبلع قبل الوجبة.

٤- الحلبة: حيث يحتوي الجرام على ٢ وحدة من مركب شبيه بالأنسولين ويؤدي فعله.

٥- ملء كوب من الحرنكش: يخفض سكر الدم بنسبة حوالي ٤٠%.

٦- أوراق الفراولة: تسف بالماء مقدار ملء ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً، وهي تخفض من السكر بنسبة تصل ٣٠%.

٧- بذور الرجلة: حيث تعيق امتصاص السكريات والدهون من الأمعاء؛ حيث تكوّن طبقة تغلف الأمعاء، وتمنع أو تعيق الامتصاص.

الرشاقة والتخسيس

سؤال (259):

ما الأعشاب التي تساعد في التخسيس؟

الجواب:

* عشب الايفدرا (ephedra): يستخرج من هذا العشب دواء «الايفدرين» الشهير. وقد وجد أن له مفعولاً يساعد في إنقاص الوزن ويرجع هذا إلى تأثيره المنشط للجهاز العصبي المركزي وبناء على هذا التأثير يزداد معدل الأيض (BMR) أي تزيد من سرعة استهلاك أو حرق الطاقة التي تستخلص من الغذاء.

* لكنه يجب ملاحظة أن تناول هذا العشب قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.

ويعتبر تناول الايفدرا مع القهوة علاجًا فعالاً لإنقاص الوزن لكنه قد يتسبب في أعراض جانبية سيئة مثل: الأرق والزائدة.

ولذلك ننصح بأن يكون الاعتماد في إنقاص الوزن على السبيل الآمن المثالي والمعروف لكل الناس وهو التقليل من الطعام مع ممارسة الرياضة.

سؤال (260):

انتشرت في هذه الآونة الأخيرة العمليات الجراحية التجميلية، التي تسعى إلى تخسيس وإكساب المرأة قوامًا رشيقًا .. فكيف يمكن للفتاة أو المرأة اكتساب هذا القوام عن طريق التخسيس الطبيعي دون اللجوء للعمليات الجراحية؟

الجواب:

على المرأة أو الفتاة التي تسعى للتخسيس بطرق طبيعية عمل الآتي:

أولاً: يؤكل قبل الأكل نعناع أخضر بكثرة، ويشرب بعد ذلك فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح.

ثانيًا: تؤكل ليمونة بنزهير يوميًا على الريق.

ثالثًا: يطحن بذر المرزنجوش (المردقوش)، وتؤخذ منه نصف ملعقة صغيرة بقليل من الماء على الريق يوميًا.

رابعًا: يؤخذ بذر كرفس قدر ١٠٠ جرام ويطحن، ويسف منه ربع ملعقة صغيرة قبل الطعام بكوب ماء.

خامسًا: أكل خبز الشعير بدلاً من خبز القمح، وخاصة الخبز الأبيض والنشويات مع السندروس المذاب في سكنجبين (ماء وخل وعسل) بنسبة ٥٠ : ١ حجمًا، وذلك قبل الغذاء.

سادسًا: يؤخذ ردة وعرقسوس وسماق وورق سنا مكى وبابونج وهليلج كابلي وسندروس بنسب متساوية، وتطحن ويؤخذ ملعقة على الريق وأخرى قبل النوم.

سؤال (261):

انتشرت الآن بالأسواق أدوية تفتح الشهية للباحثين على القوام الممتلئ، كيف يمكن الوصول إلى نفس النتيجة بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

لفتح الشهية ينصح بالآتي:

أولاً: يشرب فنجان ماء بارد عليه ملعقة خل تفاح قبل الأكل بربع ساعة.

ثانيًا: يشرب عصير برتقال مثلج قبل الأكل مباشرة.

ثالثًا: يمضغ قليل من اللادن أو اللبان الشحري (الدكر) قبل الأكل.

سؤال (262):

مثلما يسعى البعض للحصول على قوام رشيق يسعى آخرون لعلاج النحافة، والتي قد تكون في بعض الأحيان مرضًا وتسبب مشاكل نفسية وصحية لصاحبها لما تسببه من ضعف عام له . . فكيف يمكن علاجها؟

الجواب:

أولاً: تطحن حلبة حصا قدر ربع كيلو مع ١٠ جرامات حمص و٥٠ جرامًا شمر، ويعجن في عسل أسود مع قليل من سمسم، ويأكل كالمربى صباحًا ومساءً، مع شرب حليب بقري أو جاموسي.

ثانيًا: يؤكل حمص بزبيب يوميًا، مع شرب حليب محلى بعسل بعده، ويا حبذا أن يكون إفطارًا يوميًا.

ثالثًا: يؤكل سمسم أبيض مع سكر أبيض كحلوى.

رابعًا: تطحن ربع كيلو من حب الرشا (الثفاء)، وتأخذ ملعقة صغيرة كل يوم على الريق بكوب حليب محلى بعسل.



الباب الثالث

أسئلة خاصة بالرجال

أسئلة خاصة بالرجال

سؤال (263):

كيف تبدأ نشأة الذكر في بطن أمه؟

الجواب:

تبدأ نشأة الذكر في بطن أمه بمجرد التقاء الحيوان المنوي المحتوي على نصف عدد الحينات بالبيضة التي تحتوي بدورها على النصف الآخر ليتحدد نوع الجنين.

وخلال الأسبوع الأول من الإخصاب لا يحدث أي شيء يمكن من خلاله التنبؤ بنوع الجنين، حيث تنقسم البيضة انقسامًا بسيطًا إلى خليتين متطابقتين.

ثم يحدث التضاعف إلى ٤ خلايا، ثم ٨خلايا، وهكذا تكون الخلايا متطابقة تمامًا إلى حد أن كلًا منهما يمكنه النمو لتكوين فرد كامل مستقل.

ورغم حدوث هذه الظاهرة أحيانًا، وهي ظاهرة التوائم إلا أنها ليست قاعدة حيث إن الرحم البشري مصمم للتعامل مع طفل واحد في كل حمل حتى إنه تحدث في التوائم نسبة أعلى من الإجهاض أو التشوهات.

وبعد مرور الأسبوع الأول من الإخصاب تتكون كتلة كروية من الخلايا، ثم تبدأ الخلايا في التمايز حتى تصبح كل منها مؤهلة لتشكيل جزء من الجسم.

وتتواجد داخل كل خلية جزئيات الأحماض النووية الطويلة الملتفة بشكل حلزوني، وتوجد بها الكروموسومات، حيث تحتوي كل خلية بشرية على ٤٦ كروموسومًا فيما عدا الخلايا الجنسية، وهي الحيوانات المنوية، والبييضات، والتي يحتوي كل منها على ٢٣كروموسومًا فقط، أي : نصف عدد الكروموسومات بباقي الخلايا.

ويتكون كل كروموسوم من آلاف الجينات التي تحتوي على المعلومات الوراثية التي تحمل كل شيء عن خلايا الجسم، ومختلف الوظائف والخصائص البيولوجية.

تبدأ خصيتا الذكر في إفراز الهرمون الذكري، ينشأ عنها تدريجيًا السمات الذكرية.

والحقيقة أن إنتاج هرمونات الذكورة يبدأ في النقصان في أواخر شهور الحمل، وعند الولادة يكون لدى الصبيان نفس المستوى من هرمونات الذكورة لدى الفتيات، ثم ترتفع هرمونات الذكورة لدى الصبي إلى ذروته في سن ٣شهور قبل أن ينخفض من جديد، وفي سن الثالثة يدرك أغلب الأطفال الجنس الذي ينتمون إليه.

سؤال (264):

ما سمات وخصائص مرحلة البلوغ لدى الرجال؟

الجواب:

أولاً : المراهقة المبكرة :

في هذه الحالة يكشف الفحص الطبي عن قرب وجود عدة شعيرات مجعدة عند قاعدة القضيب.

ويبدو كيس الصفن أكثر قتامة قليلاً عن باقي الجلد.

كما تظهر بهما بعض التجاعيد.

ثم يبدأ البلوغ عند الذكر، والذي قد يتأخر حتى سن الخامسة عشر، وتستمر المراهقة المبكرة من ٦شهور حتى سنتين، وفيها يزداد القضيب طولاً، وتنمو الخصيتان بسرعة أكبر، لتستقرا على الشكل الذي تستمران عليه مع البلوغ، حيث تكون الخصية اليسرى متدلية قليلاً لأسفل عن الخصية اليمنى.

وخلال هذه الفترة يظل شعر العانة رفيعًا، وحريري الملمس، ويكون مقصورًا على قاعدة القضيب.

ويحدث أول قذف للمني بعد حوالي عام من تسارع نمو الخصيتين، وفي هذا الوقت يكون شعر العانة قد صار كتلة صغيرة من الخصلات، وقد يحدث هذا القذف ليلاً.

ورغم أنه لا يحظى بالعلانية الكبيرة مثلما يحدث مع أول طمث للفتاة إلا أنه يكون مفاجأة كبيرة.

كما تظهر بعض الشعيرات القليلة عند ركني الشفة العليا.

ثانيًا : تبدأ مرحلة المراهقة الوسطى لدى الصبيان في سن ١٢ سنة، وقد تتأخر حتى ١٥ سنة، وتستمر من ٦ شهور إلى ٣ سنوات حيث يدخل الغلمان فترة فورة النمو.

ويصل معدل نموهم خلالها إلى ١٥ سم في السنة، أو ١٠ سم في المتوسط.

أما الفتيات فتبدأ فورة نموهن في حوالي ١٢ سنة، بينما تبدأ لدى الغلمان في سن ١٤ سنة، فتصبح هناك فجوة مزعجة بين الجنسين في هذه المرحلة.

ويتوقف النمو عقب تلك الفترة من فورة النمو.

ولهذا فإنها كلما تأخرت كان الفرد أكثر طولاً.

وتنشط هرمونات الذكورة في هذه المرحلة لدى الغلمان ؛ فتعمل على زيادة الكتل العضلية لديهم، وإطالة عظامهم.

وخلال مرحلة المراهقة الوسطى يصبح شعر العانة أكثر قتامة، وكثافة، ويبدأ في التجعيد، وينتشر بكاثفة حول القضيب، ويصبح أكثر سمكًا وطولاً، ويزداد كيس الصفن قتامة وتجعدًا.

وتعمل هرمونات الذكورة على تضخيم حجم غضروف وعضلات الحنجرة لإعطاء صوت الذكورة نبرة الخشونة المميزة.

ويصبح الغلمان متمتعين بالخصوبة في حوالي سن ١٤ سنة.

ويبدأ فضولهم الجنسي فيبحثون عن معلومات عن الجنس من مختلف المصادر.

ثم تصنع مرحلة المراهقة المتأخرة حدًا فاصلاً، وهي تبدأ فيما بين سن الـ١٤ والـ ١٦، وقد تستمر حتى أوائل العشرينات، ويتبلور مظهر البلوغ، حيث ينتشر الشعر في الصدر واالذقن وباطن الفخذين، وتنمو حافة شعر العانة لتمتد إلى داخل البطن في اتجاه الصرة، فتصبح شكلاً أشبه بالمعين، وهو ما يتطلب مستوى عاليًا من هرمون الذكورة، وعلى العكس من الذكور لا تنمو للفتيات عادة هذه الحافة من شعر العانة، ويظل شكل العانة لديهم مثلثًا.

وتبلغ الحنجرة حجم البلوغ، فيزداد الصوت عمقًا، ويتوقف تغير طبقة الصوت، ثم يبطؤ النمو حتى يتوقف بعد ذلك.

صحة المراهقين

سؤال (265):

هل هناك ثمة علاقة بين السلوكيات الغذائية للمراهقين وصحتهم، وما السلوك الغذائي الأمثل لديهم ؟

إن المراهقين يكونوا في مرحلة بناء وإقامة المسئولية، فلذلك فإن هذا يعتبر الوقت المناسب لبرامج الحث والوعي الغذائي والصحي، وبالتالي إنجاح السلوكيات المتعلقة بصحتهم، والتي تشتمل على التغذية السليمة لتجنب السلوكيات الخاطئة التي تؤدي إلى انتشار البدانة، وأمراض تصلب الشرايين، والعوامل الأخرى الخطيرة.

حيث إن المراهقين يستطيعون أن يكونوا مسئولين عن تغذيتهم، وعلاقتها بصحتهم بعد ذلك بزيادة العمر.

ويجب أن يوضع في الاعتبار أن التغذية ليست هي الظاهرة الوحيدة للأساليب الصحية وعلاقتها بالأمراض المزمنة، ولكن هناك أيضًا تراكم لعوامل اجتماعية وبيولوجية أخرى.

على سبيل المثال : نقص تغذية الجنين مع ارتباطها مع التأثيرات السلبية للأبوين والأقرأن، وكذلك التجارب التعليمية في مرحلة الطفولة والمراهقة، والتي تكون أحد الأسباب المسببة للأمراض في مرحلة البلوغ مع وجود مخاطر إضافية تأتي من التأثيرات والعوامل البيئية، وأساليب الحياة المختلفة الأخرى.

سؤال (266):

ما مدى احتياج جسم المراهقين والرجال للعناصر المعدنية؟

الجواب:

الحديد:

قمة الاحتياجات من الحديد تكون خلال فترة المراهقة نتيجة النمو السريع مع الزيادة الحادة في كتلة الجسم غير الدهنية (العضلية)، وحجم الدم والخلايا الحمراء، والتي تزيد من الاحتياجات من الحديد اللازم لهيموجلوبين العضلات، وهيموجلوبين الدم.

فالأولاد يوجد هناك زيادة حادة في الاحتياجات من الحديد من ١٠ - ١٥ ملليجرام في اليوم تقريبًا.

وبعد النمو السريع والنمو والتطور والنضج الجنسي، فإن هناك انخفاضًا سريعًا في النمو المفاجئ، والاحتياجات من الحديد أيضًا.

الاحتياجات من الحديد للمراهقين تكون كبيرة خاصة في الدول النامية بسبب الإصابة بالأمراض المعدية، والإصابة بالطفيليات، والتي تسبب فقدانًا كبيرًا للحديد، ويسبب أيضًا القيمة البيولوجية الحيوية المنخفضة للحديد المأخوذ من الغذاء.

كما لا يمكن إغفال بعض الفوائد الأخرى للحديد، والخاصة بالمراهقين مثل مساعدة الحديد في تحسين الإدراك، والذي يؤدي إلى الأداء الأكاديمي الأمثل.

لذلك يجب الاهتمام بتناول المنتجات الغذائية الغنية بالحديد.

ويتوفر الحديد في اللحوم وصفار البيض، والخضراوات الورقية خاصة السبانخ، الحبوب الكاملة، والبقول، والمكسرات، والخميرة إلا أن الجسم يمتص الحديد الحيواني المصدر بكفاءة أكبر.

الكالسيوم :

كما أن كالسيوم الغذاء هام جدًا للمراهقين، حيث إن سنوات المراهقة عبارة عن نافذة أمل، وفرصة لتكوين عظام صحية قوية على طول الحياة، بسبب زيادة التطور العضلي والعظمي والهرموني في مرحلة المراهقة، فإن الاحتياجات من الكالسيوم تكون كبيرة أثناء فترة البلوغ، والمراهقة أكبر من أي فترة عمرية أخرى.

عند قمة النمو المفاجئ تكون الترسيبات والتكوينات اليومية للكالسيوم متضاعفة في الأعمار ما بين ١٠ - ٢٠ سنة في الحقيقة ٤٥٪ من الكتلة العظمية تتكون أثناء المراهقة عند نهاية عشر السنوات الثانية من العمر فإن ٩٠ - ٩٥٪ من كتلة الجسم العظمية تتكون.

محتوى العظام من العناصر المعدنية يجب أن يصل لأقصاه خلال البلوغ (فترة الحلم)، وذلك للوقاية من هشاشة العظام (خطر كسر العظام عند مرحلة كبر السن).

وتحتوي منتجات الألبان على كميات وفيرة من الكالسيوم، كما يتوفر في الخضراوات الورقية، والمحاور الدهنية مثل السردين.

ويفيد الكالسوم كذلك في الوقاية من سرطان القولون، ربما عن طريق الاتحاد مع السموم في الأمعاء.

وفي حالة انخفاض نسبة الكالسيوم في الدم يحدث تهيج عصبي، وتقلصات عضلية مع رعشة وتشنجات قوية، وتعرض الحياة للخطر.

الزنـــك:

وكذلك الزنك معروف بأنه هام وضروري للنمو والنضج الجنسي خلال فترة البلوغ، كما أنه يزيد من تكوينات وترسيبات العظام، ويثبط ويقلل من فقدان العظام.

الحد من تناول الأغذية المحتوية على الزنك يؤثر على النمو الجسماني بالإضافة إلى تأثيره على التطور والنضج الجنسي.

ومن المصادر الغذائية الغنية بالزنك هي اللحوم والدواجن والأسماك والأصداف البحرية والبيض والجبنة واللبن ومنتجات الحبوب الكاملة.

ويساهم الزنك في العديد من عمليات نمو وتكاثر الأنسجة.

وأكثر مناطق الجسم احتياجًا له هي خلايا المناعة والخصيتين والجلد والجدار المبطن للقناة الهضمية، حيث إن هذه المناطق هي أكثر مناطق الجسم احتياجًا للتكاثر السريع.

وبالتالي يلزم وجود الزنك فيها بصورة كافية، ويؤدي نقص الزنك إلى التهاب الجلد، وضعف التئام الجروح، وسقوط الشعر، وانخفاض المناعة، وعقم الرجال.

ويتوفر الزنك بصورة جيدة في اللحوم، ومنتجات الألبان والحبوب والمكسرات، ويؤدي تأثير الزنك الأشبه بالمعجزة على بعض الأمراض بالجسم أدى تشجيع استخدامه في علاج عقم الرجال، ونقص المناعة، ولتحسين التئام الجروح، وتسهيل إنبات الشعر، وتحسين حالة البشرة.

السيلنيوم:

وهو يلعب دورًا هامًّا كمضاد للأكسدة.

ويدخل في عمليات التمثيل الغذائي للأكسجين، وتكسير البيروكسيدات، كما يعتبر هامًّا لنمو الخلية، ويندر نقصه في الجسم، ولا يحدث تقريبًا إلى في المناطق

التي تفتقر تربتها إليه.

وهو يوجد بكثرة في اللحوم والخضراوات.

ولا يحدث التسمم من خلال تناوله في الطعام، ولكن بفعل التعرض للملوثات الصناعية، والمقدار الغذائي الموصى به منه هو ٧٠ميكروجرامًا يوميًا.

الماغنسيوم:

وهو يشترك مع الكالسيوم في العديد من الخواص.

وعلاوة على تشكيله لجزء من تركيب الأسنان والعظام فإنه يعتبر ضروريًا لنقل الإشارات العصبية علاوة على النشاط العضلي، وزيادة التوتر، وفي مراحل متأخرة من التشنجات.

بينما تؤدي زيادة الماغنسيوم في الدم إلى تثبيط نشاط الأعصاب والعضلات لدرجة أن الأطباء يعطونه بجرعات مكثفة للسيطرة على نوبات الصرع في حالات معينة مثل تسمم الحمل.

ويتوفر الماغنسيوم بكثرة في الحبوب والمكسرات والبقول.

كما تحتوي اللحوم والفواكه على كميات معتدلة منه، ولذا فإنه يندر حدوث نقص في نسبته بالجسم عند الرجال العاديين، المقدار الموصى به من الماغنسيوم هو ٤٠٠ ملليجم يوميًا.

اليـــــود:

وهو ضروري للغدة الدرقية لتصنيع هرموناتها التي تنظم معدل استهلاك الجسم للطاقة، وهو يتوفر بشكل رئيسي في الأطعمة البحرية فهي مصدره الطبيعي ألفريد.

وفي حالة نقصه تصاب الغدة الدرقية بالتضخم، وفي حالة حدوث تضخم واضح للغدة الدرقية تسمى هذه الحالة بالجحوظ أو «جويتر» حيث تتضخم منطقة الرقبة، وتجحظ العينان.

وفي حالة حدوث انخفاض في إفراز الغدة الدرقية لهرمون «الدرقين» مما يسبب الخمول، والتبلد الذهني، وفقدان الشهية، والإمساك، والإحساس برعشة برد وتضخم الجلد.

الفلـورايـــــد:

وهو يتجمع بالأسنان، مما يجعل سطح المينا أكثر صلابة ومقاومة للتسوس، ويعتبر الماء هو أفضل مصادره، بالإضافة إلى تناوله في صورة أقراص أو وجوده في عجائن ومعاجين الأسنان.

ولا يجب الإفراط في تناول الفلورايد حتى لا تحدث أثرًا عكسيًا على الأسنان بظهور بقع صفراء.

أما المبالغة الشديدة في التعرض له، كما يحدث في حالات التلوث الصناعي به فتسبب تكلسًا بالعظام والأربطة والعضلات يكون مؤلمًا وغير طبيعي، والجرعة اليومية المعقولة من الفلورايد يجب أن تكون في حدود ١،٥ - ٤ ملليجم.

سؤال (267):

كيف يتم التحكم في منع الإصابة بالسمنة عند المراهقين؟

الجواب:

إن الأشخاص المراهقين المصابين بالسمنة يعانون من الضغط العصبي وقلة النشاط الحركي، ومعظمهم مصاب بأمراض القلب والصدمات والجلطات وارتفاع ضغط الدم، البول السكري، مشاكل في التنفس، مشاكل في الجهاز الهضمي، ومشاكل في المفاصل، وإن مرض السمنة يعتبر من أمراض العصر وعلاجه مرتفع التكاليف، ويكون بدرجة كبيرة غير مؤثر.

وهناك ثلاث فترات حرجة لنمو وتطور الخلايا الدهنية المتعلقة بحدوث السمنة خلال السنوات الأولى من الولادة في عمر ما بين ٥ سنوات إلى ٧ سنوات، وفي فترة المراهقة.

إن التنظيم والتحكم في الوزن في مرحلة الطفولة والمراهقة يعتبر عنصرًا فعالاً ومؤثرًا لمنع حدوث السمنة لفترات طويلة من العمر.

والمدرسة يجب أن تلعب دورًا رئيسيًا في مرحلة الطفولة والمراهقة.

ومن الاستراتيجيات لمنع السمنة هي تناول الغذاء الجيد الصحي المتوازن وممارسة النشاط البدني.

فالتطور السلوكي وممارسة العادات الغذائية الصحية وزيادة تناول الخضراوات

والفواكه والمواد الكربوهيدراتية المعقدة، وعدم تناول أو قلة تناول الأغذية العالية في محتواها من الدهون والسكريات من الأمور الهامة التي يجب أن يلتزم بها المراهقون لبناء الإرادة ومنع وتجنب الشعور بالخوف من البدانة عند هؤلاء المراهقين بالإضافة إلى تقليل مشاهدة التلفزيون والجلوس لفترات طويلة لاستخدام الكمبيوتر أيضًا.

سؤال (268):

ما العلاقة بين السمنة والحصوات المرارية؟

الجواب:

إن البالغين مفرطي الوزن والمصابين بالسمنة يزداد بينهم معدل حدوث الإصابة بالحصوات المرارية، نتيجة لممارسة أساليب الحياة القليلة الحركة مثل كثرة الجلوس لمشاهدة التليفزيون أو الكمبيوتر، وعدم ممارسة الأنشطة الجثمانية، وكذلك الغذاء الغني بالدهون الحيوانية، والأغذية الغنية بالسكريات، عدم تناول أو قلة تناول الدهون النباتية والألياف من العوامل الخطيرة لتكوين الحصوات المرارية، ولكن وجدت الدراسات أن تناول فيتامين C يقلل من خطر الإصابة.

إن النباتيين يبدو أنهم أقل عرضة للحصوات المرارية، وهذا يعطي دليلاً قويًا على فوائد تجنب زيادة الوزن والسمنة وتناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه.

تناول الحبوب الغنية بالألياف مع تحديد وتقليل تناول الدهون الحيوانية منع تناول الكحولات والسكريات النقية (السكر الأبيض السكروز).

سؤال (269):

ما العلاقة بين السمنة والنقرس؟

الجواب:

إن السمنة والأغذية الغنية بالبروتينات (الأحماض الامينية وخاصة البيورين) مثل الأسماك والقشريات والسردين والاستهلاك المنتظم للكحولات من العوامل المعروفة للإصابة بالنقرس (داء المفاصل).

وهو مرض وراثي شائع بين الذكور.

ويتميز باختلال في تمثيل الحامض الأميني «البيورين» وارتفاع حامض اليوريك في الدم، وارتفاع ضغط الدم.

حاجات الجسم من الغذاء

سؤال (270):

تعد البروتينات من العناصر الغذائية المهمة، فما القدر الذي يحتاجه الجسم منها، وما الوظيفة التي تقوم بها للجسم؟

الجواب:

البروتينات جزئيات ضخمة معقدة التركيب تكون مسئولة عن بناء العضلات والجلد والأعصاب والتمثيل الغذائي للهرمونات والأنزيمات والدم، ورغم أن اللحم مصدر غني بها إلا أنها تنتشر في عدة مصادر غذائية أخرى.

ويحتاج الرجل إلى ٤٥ - ٦٠ جم من البروتين يوميًا، أي: ما يعادل ٣ - ٤ أوقيات أو (١٠ - ١٢٠ جم).

ويصعب على العامة تصديق أن ما يعادل شريحة واحدة من لحم الضأن يوميًا يزودهم بما يحتاجونه من بروتين.

لكن هذه هي الحقيقة، ورغم أن بإمكان الشخص السليم أن يتناول فائضًا وفيرًا من اللحم دون أن يصيبه ضرر إلا أن هذا المقدار لا يحقق له أي فائدة؛ لأن الجسم لا يختزن البروتين فبعد أن يستعمل الجسم القدر الذي يحتاجه منه يحول الباقي إلى كربوهيدرات أو دهون.

والرجال الذين يمارسون الرياضة يعتقدون أن البروتينات تبني العضلات، .

وبرغم صحة هذا الاعتقاد إلا أنه حتى أقوى لاعبي كمال الأجسام لا يضيفون إلا كسر من الأونية من النسيج العضلي يوميًا، وهذا هو كل البروتين الإضافي الذي يحتاجونه.

سؤال (271):

تعد الدهون غذاء ذو حدين فما القدر الذي يحتاجه الجسم منها، وما أهميتها؟

الجواب:

يتكون جزيء الدهون من جلسرين مرتبط بثلاثة أحماض دهنية في سلاسل تحتوي على ٤- ٢٤ ذرة كربونية، وما يصاحبها من ذرات الأكسجين والهيدروجين.

والمصطلح الطبي المعبر عنها هو «الجليريدات الثلاثة» أو «الترايجليرايد».

وبالتالي فإن تحليل نسبتها يقيس نسبة الدهون في الدم.

وأغنى المصادر بالدهون هي اللحوم والألبان ومنتجاتها والبيض والزيوت النباتية، وزيت المكسرات.

وفيما عدا قدر ضئيل من الكربوهيدرات المختزنة يقوم الجسم بتحويل فائض السعرات الحرارية من الغذاء إلى دهون، والتي تمثل مصدرًا مركزًا للطاقة، حيث يؤدي حرق جرام واحد منها إلى إنتاج ٩ سعرات حرارية، بينما يؤدي حرق جرام واحد من الكربوهيدرات إلى إنتاج أربع سعرات.

وأكثر الأشخاص نحافة يحتاجون إلى الدهون ؛ لأننا نختزن أقل القليل من الكربوهيدرات (ويحمل الرجل العادي في المتوسط على حوالي ١٥٠ألف سعر من الدهون، و٢٠٠٠سعر من الكربوهيدرات).

ويؤدي الصيام أقل من يوم إلى استهلاك ما تم اختزانه من كربوهيدرات.

وبالإضافة لأهمية الدهون في اختزان الطاقة فإنها تغطي سطح الأوعية الدموية والأعصاب والأعضاء المختلفة، فيحميها من التلف بفعل القوى الفيزيائية.

كما تعمل الدهون كعازل حراري يمنع فقدان الحرارة.

كما تسهم في تركيب الأغشية المغلفة للخلايا، وأنوية الخلايا كما تشكل اللبنات الكيميائية لبناء مركبات هامة بالجسم مثل البروستاجلانديات.

وتعتبر احتياجات الجسم من الدهون قليلة ؛ لأن الجسم يصنع الجلسرين والأحماض الدهنية من جزيئات بسيطة، والاستثناء من ذلك حمضان دهنيان هما حمض «اللينوليك»، وحمض «الأراكيدونيك» فكلاهما يوجد بكثرة في الطعام.

ومن ثم لا يحتاج الأمر لبذل جهد خارق للحصول على الاحتياجات اليومية منهما.

ولا يوجد حد أدنى لاحتياجاتنا من الدهون غير أن الطعام ذي المذاق الطيب يصعب الحصول عليه ما لم يحتوي على الأقل على ١٠% من السعرات من مصدر دهني.

سؤال (272):

هل هناك أنواع معينة من الدهون تعد خطرًا على الصحة؟

الجواب:

تعتبر الأحماض الدهنية «أوميجا ٦» من أخطر أنواع الدهون، وهي تصبح أشد خطورة عندما تتحول من مادة سائلة إلى مادة صلبة أو شبه صلبة (مهدرجة أو شبه مهدرجة) كما يحدث للسمن الصناعي النباتي والزبد الصناعي خلال عملية التجميد.

حيث يتم اتباع أسلوب سلبي، وهو تحويلها إلى شكل أحماض دهنية ضارة بالجسم، مما يجعل الجسم يحتاج إلى مجهود مضاعف لتمثيل وهضم هذه الدهون غير الطبيعية.

أي: السمن الصناعي النباتي هو الأخطر؛ لأنه الأكثر احتواء على الأحماض الدهنية الضارة التي تشوه الخلايا، وتعوقها عن أداء مهامها بصورة طبيعية.

وكلما رأينا الكلمات الآتية ضمن مكونات الطعام «زيوت نباتية مهدرجة» أو «مهدرجة جزئيًا» خاصة إذا كانت أول المكونات فيمكننا اعتبار هذا إنذارًا؛ لأنها تعني احتواءها على أحماض دهنية.

والأسوأ هو السمن الصناعي المجمد.

أما السمن الصناعي السائل فأحماضه الدهنية أقل، ولكنه يظل مصدر الخطر الأعظم، لاحتوائه على أحماض «أوميجا - ٦» الدهنية.

ولكن من الأمن استهلاك الزيوت النباتية من كل الأنواع في حالتها الطبيعية، أي: غير مجمدة.

سؤال (273):

كيف تتكون الكربوهيدرات، وما مدى حاجة الجسم لها، وبالنسبة للألياف النباتية هل تحتوي في ذاتها على قيمة غذائية أم أنها تقوم بوظيفة أخرى للجسم؟

الجواب:

أشهر الكربوهيدرات التي نعرفها هي السكريات، وهي جزيئات صغيرة تقوم النباتات بتخليقها عن طريق اتحاد ثاني أكسيد الكربون والماء خلال عملية التمثيل الضوئي.

وجزيء الجلوكوز هو أهم نوع من السكريات، وهو يتكون من ستة جزيئات من ثاني أكسيد الكربون، وستة جزيئات من الماء.

وتحتاج خلايا أجسامنا إلى حرق الجلوكوز للحصول على الطاقة.

ونحن نتناول أنواعًا أخرى من السكريات مثل الفركتوز والمالتوز والسكروز، وأنواعًا أخرى من الكربوهيدرات.

ولكن تقوم أجسامنا بتحويلها جميعًا إلى جلوكوز للانتفاع بها.

في حين أن أنواع أخرى مثل السيليلوز والليجنين والصمغيات تكون غير قابلة للهضم.

وهذه الألياف النباتية غير القابلة للهضم لا تقدم أية قيمة غذائية إلا أنها تلعب دورًا أساسيًا في التغذية، حيث يؤدي وجودها بكميات وفيرة في الطعام إلى تسهيل حركة الأمعاء، ومرور الطعام بسلاسة داخلها، وتسهيل الهضم، والإخراج كما تلعب دورًا في الوقاية من السرطان، وبعض أمراض الأوعية الدموية.

وتقوم أجسامنا بحرق الجلوكوز الموجود في طعامنا بسرعة كبيرة حتى إنه لا يبقى من شيء بعد سويعات قليلة من التهامنا لوجباتنا.

وتقوم أجسامنا أيضًا بتحويل بعض السكر إلى كربوهيدرات مركبة مثل الجليكوجين الذي يختزن في الكبد والعضلات.

ورغم أننا نختزن أقل من حجم ما نتناوله يوميًا فإن هذا يمكننا من تجنب الاعتماد الكلي على مصادر أخرى كالجلوكوز، وهي الدهون والبروتينات، وفي غياب الجليكوجين يقوم الجسم بتصنيع الجلوكوز من الدهون والبروتينات.

وهو ما يتسبب في حالة تعرف بـ(تسمم الجوع الكيتوني).

وفيها تؤدي نواتج تكسير الأنسجة إلى جعل الدم شديد الحموضة مما يؤدي بدوره إلى الشعور بالخمول وبطء عمليات التمثيل الغذائي الطبيعي.

ويمكن للجسم حرق الدهون بدون حدوث تسمم كيتوني بشرط الحصول من الغذاء على الحد الأدنى من الكربوهيدرات (وهو ١٥% على الأقل من السعرات الحرارية).

وأفضل نظام غذائي هو الذي يحتوي على كربوهيدرات بنسبة ٥٠% على الأقل.

سؤال (274):

لا شك أن الفيتامينات من العناصر المهمة للجسم فما الدور الذي تلعبة، وما أهم هذه الفيتامينات، والأطعمة التي تحتوي عليها ؟

الجواب:

الفيتامينات هي مركبات عضوية نحتاجها بمقادير ضئيلة، وهي لازمة للتفاعلات الكيميائية الضرورية للوظائف الحيوية للجسم.

ومن أهم الفينامينات ما يلي :

١- فيتامين (أ) :

وهو يلعب دورًا حيويًا في وظيفة شبكية العين، والجلد، وأهم الأطعمة التي تحتوي عليه هي الخضراوات الخضراء والصفراء والفواكه ومنتجات الألبان والبيض والكبدة.

٢- فيتامين (ب) :

أو مجموعة فيتامينات (ب) وقد تم استخراجها أصلاً من مصدر غذائي واحد، وهو الخميرة والكبدة، وهي يتم تصنيفها في مجموعة واحدة، وتشمل :

١- فيتامين ب١ (الثيامين) : وهو جزء من نظام إنزيمي يقوم بتكسير الجلوكوز لإنتاج الطاقة، وذلك من خلال تفاعل معقد تشارك فيه عدة فيتامينات.

ويؤدي نقصه إلى مرض العشى الليلي «البري بري» وهو يوجد بكثرة في اللحوم والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والبقول والمكسرات.

٢- فيتامين ب٢ (الريبوفلافين) : وهو مادة كيميائية توجد بكميات قليلة، وذات أهمية في تمثيل الطاقة، وفي وظائف الإبصار ونقصه غير شائع فيما عدا ما يحدث في حالات سوئ التغذية الشديد.

وهو يتوفر في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، والحبوب، والخضراوات الورقية خضراء اللون والبيض، والكمية المناسبة الموصى بها منه هي ١،٧ مليجم يوميًا.

٣- فيتامين ب٦ (البيروكسين) : وهو يلعب دورًا في التمثيل الغذائي للجلوكوز، ولكنه يدخل بشكل أكبر في بناء وتكسير البروتينات إلى درجة اختلاف

مدى احتياج الجسم منه تبعًا لمقدار ما يتناوله الفرد من بروتين، حيث إن الاحتياجات اليومية منه تعادل ٥ملليجم لكل ١٠٠ جم بروتين.

وهو يتوفر في اللحوم والكبدة والخضراوات والأطعمة النشوية والحبوب الكاملة، وهو أيضًا يندر أن تنقص نسبته في الجسم إلا أنه يدخل كمكون هام في العديد من العمليات الحيوية داخل الجسم.

كما أنه يخفف أو يحد من سمية بعض العقاقير أو يمنع آثارها الجانبية فهو يمنع مثلاً التهاب الأعصاب المزعج الذي يمكن أن يحدث لنسبة من مرضى الدرن الذين يتعاطون عقار «الأيزونيازيد»، وهو أهم عقار مضاد لمرض الدرن.

كما يصف الأطباء تناول كمية إضافية من فيتامين ب٦ لمن يتعاطون البنسيلامين والسيكلوسيرين والهيدرالازين وغيرها من العقاقير.

كما أن النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل غالبًا ما يشعرن بتحسن عند تناول ٥٠ملليجرام من ب٦ يوميًا، حيث يمنع الضيق النفسي الذي يمكن أن يصاحب تناول حبوب منع الحمل.

كما يعالج ب٦ نوع من الأنيميا غير الشائعة، والاحتياجات اليومية من ب٦ تعادل ٢ملليجم يوميًا.

٤- فيتامين ب١٢ : وهو أول فيتامين يحقق شفاء أشبه بالمعجزة، وهو ضروري للنمو والتكاثر لكنه مهم بدرجة مصيرية للإنسان في نضوج خلايا الدم الحمراء، والتمثيل الغذائي للأنسجة العصبية، ويؤدي نقصه إلى أنيميا خبيثة يمكن أن تؤدي للوفاة في حالة استفحالها، وتكون مصحوبة بهزال شديد، وشلل وهي نوع من الأنيميا ينتشر بدرجة غير قليلة، ويحدث أساسًا بسبب عيب في المعدة.

وقد اكتشف الباحثون إن إعطاء المرضى كميات هائلة من الكبد تحد من أعراض هذه الأنيميا.

ورغم أن هذه الوجبة العظيمة من الكبد كانت تنقذ حياة المرضى فإنها كانت تفقدهم الشهية، ولقد استطاع العلماء لحسن الحظ استخلاص العصارة الكبدية، ثم الفيتامين النقي منها، والآن أصبح مرضى الأنيميا الخبيثة، ومرضى اضطرابات التمثيل الغذائي يتحسنون بإعطائهم حقنة شهرية من ب١٢ .

وأغنى المصادر الغذائية بفيتامين ب١٢ هو الكبد كما يتوفر بصورة جيدة في منتجات الألبان والبيض.

والمقدار الغذائي الموصى به منه هو ٢ ميكوجرام يوميًا.

٥- حمض الفوليك :

وهو يشارك مع فيتامين ب١٢ في عمليات النمو والتكاثر، وينتج عن نقصه نفس النمط من خلايا الدم الحمراء الضخمة الشاذة، وجميع الأطعمة تقريبًا يتوفر بها حمض الفوليك خاصة الخضراوات الخضراء والكبدة والخميرة والحبوب والمكسرات.

ونقصه نادر الحدوث فيما عدا مدمني الكحوليات، ومن يعانون من أمراض سوء الامتصاص بالأمعاء، ومن يتعاطون أدوية الصرع لفترة طويلة.

وكذا يؤثر تناول أقراص منع الحمل أحيانًا على مفعول حمض الفوليك مسببًا أنيميا ضخامة خلايا الدم الحمراء.

ويتمتع حمض الفوليك بفائدة وقائية، حيث إنه هام جدًا للنساء الحوامل لوقاية مواليدهن من التشوهات العصبية، كما يعطي للنساء اللاتي يتم الشك في وجود خلايا ما قبل سرطانية بأعناق أرحامهن حيث يتم إعطاء السيدة ١٠ملليجم منه يوميًا لمدة ٣ أشهر ؛ لإعادة هذه الخلايا إلى طبيعتها.

وبرغم أنه ليس في مقدمة الفيتامينات المضادة للسرطان إلا أنه يعطي نتائج مبشرة، والمقدار الموصى به من حمض الفوليك هو ٢٠٠ ملليجم يوميًا.

٦- النياسين : وله أسماء عملية أخرى مثل «حمض النيكوتينيك» و«النيكوتيناميد» وهو عامل آخر يدخل في التفاعلات الكيمياوية لإنتاج الخلايا للطاقة.

وهو يتوفر بكثرة في اللحوم والأسماك والخضراوات الخضراء والبقول الكاملة والمكسرات، ويؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض «البلاجرا» والذي ينتج عنه التهاب الجلد والإسهال وضعف الذاكرة.

وفي الحالات الشديدة منه يؤدي إلى طفح جلدي يشبه لفحة الشمس، ويكون الإسهال مصحوبًا بقيء مع هذيان وهلوسة، ولكن يقوم الجسم بتخليق النياسين فإنه يستخدم الحمض الأميني «التريبتوفان» وهو أحد الأحماض الأمينية التي تشارك في

تصنيع البروتين، وتحتوي اللحوم والأسماك والداوجن والبقول والمكسرات على كمية وفيرة من التريبتوفان، ويفضل تقسيم جرعة النياسين وتناولها بعد الوجبات وتناول الأسبرين قبل كل جرعة لتفادي الآثار الجانبية المحتمل حدوثها لتناوله، وهو حدوث فوران جلدي غير مريح أو تهيج بالمعدة، والمقدار الموصى به من النياسين هو ٢٠ ملليجم يوميًا.

٧- **حمض البانتوثينيك** : وهو يساهم في تفاعلات تكسير جزيئات الكربوهيرات والدهون، وتخليق الهرمونات وغيرها من المركبات الهامة للجسم، ويؤدي نقصه إلى سوء المزاج والاضطرابات العضلية وتنميل بالأطراف وهزال، ولا يوجد مقدار موصى بتناوله مهه بشكل رسمي، لكن الخبراء حددوا مقدار ٤- ١٠ ملليجم يوميًا.

٨- **البويتين** : وهو أيضًا يشارك في بناء وتكسير الدهون والكربوهيدرات ، وهو فيتامين آخر أساسي نادرًا ما يمثل مشكلة غذاء لاحتواء الكثير من الأطعمة عليه كاللحوم والبيض ومنتجات الألبان والخميرة والمكسرات، كما أن بكتيريا القولون تقوم بتخليقه بشكل طبيعي، ويقدر الخبراء مقدار ما يمكن أن يتناوله الشخص من البيوتين ب(٣٠ - ١٠) ميكوجرامات.

٣- **ثالثًا : فيتامين ج (حمض الإسكوربيك) :**

وهو يعرف بحمض الإسكوربيك، ويشتق من اسمه أنه يقاوم مرض الإسقربوط، وهو أساسي لتصنيع الأنسجة الضامة، وحمايتها وهي الأنسجة المتينة المطاطة.

وتملأ الفراغات الموجودة بينها كما تبطن الأنسجة الضامة جدران الأوعية الدموية، وتساهم في تشكيل الأوتار والأربطة التي تربط العضلات بالعظام، وتربط بين العظام، وبعضها كما تساهم في تشكيل غالبية نسيج الجلد.

وأقدم مرض معروف يحدث بسبب نقص هذا الفيتامين هو مرض الإسقربوط.

وقد كان في الماضي يقضي على معظم البحارة أثناء عصر السفن الشراعية، حيث كانت تلك السفن تعاني من عدم توفر الأطعمة الطازجة، وكان البحارة لا يأكلون سوى اللحوم المحفوظة والبقول المجففة والخبز والمشروبات الكحولية طوال عدة شهور مما كان يؤدي إلى تدهور الأنسجة الضامة لديهم، وحدوث نزيف

يبدأ أولاً من الجلد واللثة، ثم سقوط الأسنان في نهاية الأمر، وضعف جلدي عام مع سوء التئام الجروح وتضخم والآم المفاصل والعضلات.

ثم في حالاته الشديدة تحدث الوفاة نتيجة حدوث نزيف داخلي عادة، وأغلب الرجال يعرفون أن الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون غنية بفيتامين ج، لكنه يتوفر أيضًا بكميات كبيرة في الجوافة والرمان والتفاح. ويندر ظهور مرض الإسقربوط حاليًا وغالبًا ما تحدث حالاته النادرة بين المسنين الذين يعيشون بمفردهم على اللحوم المحفوظة والمصنعة والأطعمة الخفيفة والحلويات.

ويفيد تناول فيتامين ج أيضًا في الوقاية من نزلات البرد، ويقوي مناعة الجسم مما يساهم في الوقاية من مرض خطير كالسرطان.

كما يساهم في الوقاية من السرطان من خلال إيقافه لعملية تحول مركبات النترات المستعملة في اللحوم المصنعة إلى مادة «النيتروزامين» السامة المسرطنة بفعل بكتريا القولون.

ولذا فهو عادة ما تتم إضافته للحوم المصنعة، والمقدار الغذائي الموصى به من فيتامين ج هو ٦٠ ملليجم يوميًا.

٤- فيتامين (د) :

وهو في حقيقته هرمون وليس فيتامين، ويتم تخليقه بشكل طبيعي في الجلد، ولذا فإنه في الظروف المثلى لا يلزم تناوله مع الطعام.

وهو مثل الهرمونات ينتقل عبر تيار الدم، ويتقلص بمستقبلات موجودة بالخلايا ليقوم بعمله، وبالاشتراك مع هرمونات أخرى يقوم فيتامين د بتنظيم مستوى الكالسيوم في الدم، والعظام، وفي الأمعاء، ويسمح بامتصاص الكالسيوم الغذائي والفسفور.

ويتوفر فيتامين «د» بشكل كبير في زيت الأسماك، والبيض والكبدة، وفي حالة نقصه بالجسم لا يتم امتصاص الكالسيوم والفسفور.

ويحدث انخفاض في بنيتهما بالجسم فيعمل الجسم على تعويض هذا النقص عن طريق انتزاع الكالسيوم الموجود بالعظام مما يجعلها لينة ومشوهة، ويسمى هذا المرض في حالة حدوثه للأطفال بالكساح، بينما في حالة حدوثه للكبار يعرف بلين العظام.

ويندر حدوث نقص فيتامين د في المناطق الحارة والمشمسة لأن أشعة الشمس تساعج على تخليقه بالجلد.

ويجب عدم تناول كميات زائدة من فيتامين «د» لتفادي زيادة امتصاص الأمعاء للكالسيوم بشكل يصعب على الجسم التعامل معه مما يعمل على ترسيبه في الكلية مسببًا الحصوات، والفشل الكلوي.

كما يمكن أن يتسبب في حدوث تكلس بأنسجة اخرى بالجسم مثل الجلد والرئة والقلب.

ويؤدي إلى الإرهاق والصداع والقيء والإسهال والمقدار الموصى بتناوله من فيتامين «د» هو ٤٠٠ وحدة دولية.

٥- فيتامين هـ «الألفاتوكوفيرول» :

وهو يعمل كمضاد عام للأكسدة فيمنع تكون منتجات ضارة بفعل عمليات الأكسدة التي تحدث داخل الجسم كما يختزل المركبات التي تتكون بالفعل نتيجة الأكسدة.

ويتم إعطاء فيتامين (هـ) للأطفال (المبسترين) الذين يولدون قبل موعد ولادتهم بكميات كافية لمنع حدوث تلف بخلايا نتيجة لاستنشاقهم للأكسجن النقي في الحضانات التي يتم وضعهم فيها.

ويتوفر فيتامين (هـ) في صورته الكيميائية «ألفاتوكيفيرول» في الزيوت النباتية والحبوب الكاملة والبقول، ويروج أنصار فيتامين (هـ) له باعتباره مسئولاً عن حسين الأداء الجنسي، وشفاء التقلصات العضلية والوقاية من تصلب الشرايين وتنشيط طاقة الجسم.

والمقدار الغذائي الموصى به منه يعادل ٣٠ وحدة دولية يوميًا.

٦- سادسًا : فيتامين (ك):

وهو يشارك في سلسلة معقدة من التفاعلات الهامة لتكوين تجلط الدم، حيث إنه في حالة عدم توفره في الجسم يسهل حدوث النزيف الذي يمكن أن يؤدي إلى كارثة.

وهو يتوفر في الخضراوات الورقية والكبدة واللحوم عند الأشخاص الذين

يتناولون أدوية تحدث سيولة في الدم مثل (الوارفارين) و(الكومادين)، والتي تعمل على إيقاف مفعول فيتامين (ك) وتمنع حدوث التجلط في حالات الانسداد الرئوية، واضطراب نبضات القلب، وزراعة صمام صناعي للقلب.

وتقوم البكتريا التي تعيش داخل الأمعاء بتخليق فيتامين (ك) بكمية ربما تكون كافية بحيث لا يلزم تناول أي مكملات غذائية أخرى منه إلا أن هذا ليس مؤكدًا، وبالتالي يوصى بتناول ٨٠ميكروجرامًا منه يوميًا.

سؤال (275):

لكي يستفيد الجسم من الفيتامينات والمعادن ما العوامل التي يمكن أن تؤثر على مدى هذه الاستفادة؟

الجواب:

من هذه العوامل:

تقليص الوجبات:

حيث إن الوجبة تظل محتوية على مقادير كافية من الفيتامينات والمعادن إلى أن يقل عدد سعراتها عن ١٠٠٠ سعر يوميًا، فعند هذه النقطة يصبح تناول المكملات الغذائية (مستحضرات الفيتامينات والمعادن الداوئية) ضروريًا، ولكن يجب أن يتم تناولها تحت إشراف الطبيب.

الفيتامينات والأشخاص النباتيون :

يمكن أن يحتوي النظام الغذائي المتوازن الخالي من اللحوم على قدر كاف من الفيتامينات والمعادن ما لم يفتقر أيضًا إلى الألبان أو منتجاتها والبيض.

وأي شخص نباتي يمتنع عن تناول هذه الأطعمة يجب عليه تعويض هذا النقص بتناول مكملات تحتوي على فيتامين ب١٢ الهام للجسم، والذي لا يوجد سوى في الأطعمة الحيوانية.

والأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية لا يحتاجون إلى تناول مكملات للفيتامينات طوال الثلاثة شهور الأولى من ولادتهم.

ثم يكون بحاجة لتناولها كل من الأطفال ذوي البشرة السمراء والذين لا يتعرضون للشمس بصورة كافية.

أما الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية فيحتاجون إلى تناول مكملات لفيتامينات (ج)، (د) خاصة في حالة خلو الألبان الصناعية التي يتناولونها منها.

تأثير الأدوية على الفيتامينات :

أغلب التفاعلات بين العقاقير والمواد الغذائية هي تفاعلات غير شائعة بين العقاقير والمواد الغذائية هي تفاعلات غير شائعة إلا أن المخاطر تزيد مع طول فترة تناول الدواء وسميته.

ومن أكثر الأدوية التي تتداخل مع الفيتامينات بشكل يمكن أن يقلل الاستفادة منها المضادات الحيوية وأدوية الصرع، وأدوية سيولة الدم، والعلاج الكيميائي للسرطان.

سؤال (276):

ما الشروط التي يجب توافرها في الغذاء الصحي؟

الجواب:

يجب أن تتوفر في الغذاء الصحي عدة شروط، وهي :

١- أن يوفر الوقاية من أمراض سوء التغذية.

٢- أن يوفر العناصر الغذائية الضرورية.

٣- أن يكون سهل الهضم والامتصاص.

٤- المذاق الطيب حتى يكون مبهجًا للنفس بدلاً من أن يسبب الكآبة وانعدام الشهية.

سؤال (277):

هناك قواعد أساسية للتغذية الجيدة، ما أهم هذه القواعد؟

الجواب:

١- تنوع الطعام :

حيث يجب أن يكون الطعام متنوعًا باشتماله على الفواكه والخضراوات الطازجة والخبز والحبوب والبروتينات ومنتجات الألبان، حيث إن هذا الطعام يحقق الإشباع الغذائي المطلوب من كافة العناصر الغذائية.

٢- عدم الإفراط في تناول البروتينات :

حيث إن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات يؤدي إلى زيادة كمية السعرات الحرارية والدهون التي تدخل الجسم، وتسبب السمنة والأمراض.

٣- الحذر من الإفراط في تناول السكريات :

بحيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى السمنة وتسوس الأسنان، وعلى الأطفال الذين يعانون من تسوس الأسنان والكبار ممن يعانون السمنة الحد من تناولهم للسكريات.

٤- التقليل من تناول الدهون :

وخاصة الشحوم الحيوانية، حيث إن الكولسترول الغذائي والشحوم الحوانية التي يحولها الجسم إلى كوليسترول تؤدي إلى تكوين رواسب صلبة داخل الشرايين مسببة تصلب الشرايين.

ومع زيادة تراكمها عبر السنين تسبب الانسدادات للأوعية الدموية وتعرض لخطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

٥- عدم الإفراط في إضافة الملح للطعام :

حيث إن الإفراط في تناول الملح يسبب ارتفاع ضغط الدم، وقد وجد أن انتشار حالات السكتات الدماغية الناجمة عن ارتفاع ضغط الدم في اليابانيين مرجعها إلى عشق اليابانيين للأطعمة المملحة.

العلاقة بين الطعام وبعض الأمراض

سؤال (278) :

ما الخطورة التي يسببها الكولسترول، وطرق تفادي ارتفاع نسبته؟

الجواب :

يجب أن تكون الوجبة الغذائية صحية بحيث لا تؤدي إلى رفع معدل الكوليسترول بصورة خطيرة في الدم.

حيث الحرص على تقليل نسبة الكوليسترول في الأطعمة التي يتم تناولها إلى أقصى حد يعني انخفاض مخاطر التعرض لتصلب الشرايين والمتاعب المزمنة للجهاز الهضمي، وأيضًا تقليل احتمالات الإصابة بالأورام الخبيثة.

ولا يعتبر معدل الكوليسترول خطرًا إلا إذا زادت نسبته في الدم عن (٢٠٠) وعند مستوى كوليسترول أقل من (١٨٠) تصبح النوبات القلبية نادرة.

وعند مستوى كوليسترول (١٥٠) تكاد تنعدم النوبات القلبية ، ويمكن تحقيق هذه النسب الصحية الرائعة من الكوليسترول في الدم من خلال الغذاء وحده، وللاسترشاد فإن من أهم الوجبات قليلة الدسم التي يمكن تناولها :

جميع الخضراوات فيما عدا جوز الهند والأفوكادو.

جميع الفواكه.

جميع الحبوب.

الأسماك والدواجن وبياض البيض والديوك الرومي منزوعة الجلد.

الزيوت السائلة في درجة حرارة الغرفة فيما عدا زيت النخيل وجوز الهند.

سؤال (279):

هل هناك علاقة بين الطعام وتصلب الشرايين ؟

الجواب:

يمكن اعتبار مرض تصلب الشرايين مرضًا غذائيًا تمامًا، وهو العامل الرئسي المسبب للأزمات القلبية والسكتات الدماغية، ويمكن الوقاية منه بنسبة ١٠٠% عن طريق اتباع النظام الغذائي السليم والشرايين المصابة بالتصلب تصاب بالانسداد بواسطة الكولسترول الذي يبدأ في التراكم على السطح الداخلي للشرايين في سن مبكرة جدًا.

وتصلب الشرايين يصيب جميع الشرايين غير أن الأوعية الدموية الكبيرة تملك مساحة كبيرة لتراكم الرواسب الدهنية عليها، ولهذا فإن نقطة الضعف تتمثل في الشرايين الصغيرة.

وعندما يقلل الانسداد من تدفق الدم نحو الشرايين التاجية تصاب عضلة القلب المحرومة من الأكسجين بالضرر مما يسبب آلام الذبحة الصدرية أو يضخ القلب الدم ضخًا ضعيفًا جدًا (وهو ما يعرف بهبوط القلب).

وعندما يتسبب نقص الدم في إتلاف جزء من عضلة القلب تعرف هذه الحالة بالنوبة القلبية، بينما يؤدي الانسداد المؤقت في شريان صغير بالمخ إلى حدوث

أعراض عصبية تشمل الضعف الموضعي، والدوار والارتباك، في حين تحدث السكتة الدماغية عندما يؤدي الانسداد إلى موت جزء من المخ.

ويؤدي ضبط النظام الغذائي إلى المساعدة بشكل كبير في تفادي كل هذه المشكلات بالإضافة إلى تجنب التدخين والاهتمام بالرياضة.

وأفضل نظام غذائي هو الذي يتكون من محتوى عال من الألياف وخاصة الأطعمة النباتية، وقلة من الدهون واللحوم.

سؤال (280):

ما العلاقة بين الطعام والسرطان ؟

الجواب:

بالنسبة للرجل غير المدخن تشكل البروستاتا والقولون والمستقيم أهم المواضع المستهدفة بالنسبة للسرطان، ويأتي سرطان المثانة في المركز الثالث بعدها بمسافة كبيرة، بينما يعتبر سرطان البروستاتا أهم مرض خبيث يصيب الرجال، ويحقق النظام العذائي المثالي بعض الوقاية منه.

أما في حالة سرطان القولون والمستقيم، فتبلغ نسبة الإصابة به نصف الإصابة بسرطان البروستاتا.

وبصفة عامة تؤدي السمنة إلى زيادة الإصابة بالسرطان، بينما على العكس تقلل نسبة الدسامة المنخفضة في الطعام منها.

ويؤدي تناول قسط كبير من الألياف إلى حماية الإنسان من سرطان القولون والمستقيم.

ولعل هذا يعود إلى المرور السريع للفضلات الغذائية والمواد المسببة للسرطان من الأمعاء، وربما يعود ذلك إلى تغير خليط البكتيريا التي تعيش بشكل طبيعي في الأمعاء، والتي تنتج مواد مسببة للسرطان.

أما سرطان المثانة فينشأ أساسًا عن المواد السامة التي تدخل للجسم، ويتم ترشيحها وتركيزها في البول، كما يؤدي التدخين إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان المثانة، وعمال الصباغة وصناعات الجلود والمطاط يتعرضون بشكل أكبر لمواد كيميائية يمكن أن تسبب سرطان المثانة.

بينما نجد أن سرطان البنكرياس، وبالرغم من انه تقل نسبة انتشاره إلا أنه نوع سيئ من السراطانات المسببة للأورام الخبيثة، وهو يؤدي إلى الوفاة في أغلب حالاته، حيث يحتل المركز الرابع في نسبة وفياته بعد سرطان الرئة والبروستاتا والأمعاء.

ونظرًا لوقوع البنكرياس في أعماق البطن فإنه يصعب فحصه مما يجعل أمراض البنكرياس تظل صامتة خلال مراحلها الأولى، ويعاني الرجال من سرطان البنكرياس بنسبة تفوق النساء بثلاثين في المائة.

وأغلب حالاته تحدث بعد سن الـ٦٥، وبجانب الامتناع عن التدخين يعتبر اتباع النظام الغذائي قليل الدسم أفضل وقاية من هذا المرض.

سؤال (281):

ما أهم العوامل الغذائية المتميزة في مجال الوقاية من السرطان؟

الجواب:

تشير الأبحاث إلى أن خضراوات العائلة الصليبية (وتشمل الكرنب وكرنب بروكلي والقنبيط) لها قدرة خاصة في الوقاية من السرطان.

كما يؤدي تناول كميات كبيرة من نباتات الفصيلة الزنبقية خاصة البصل والثوم إلى التقليل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان المعدة، ونفس المواد الكيميائية التي تحتوي عليها هذه الخضراوات، وتكسبها رائحتها المميزة (بالإضافة لفائدتها في الحد من الإصابة بالسرطان) تفيد في الحد من ارتفاع الكولسترول، ولها مفعول مضاد للالتهابات.

كما تشير الدلائل إلى أن فيتامينات (أ)، و(ب)، و(هـ) وعنصر السيلينيوم توفر حماية متميزة ضد السرطان أيضًا.

سؤال (282):

ما العلاقة بين الطعام وضغط الدم؟

الجواب:

يعتبر ارتفاع ضغط الدم مرضًا غذائيًا بحتًا، حيث يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة المملحة والدسمة إلى إحداثه، وعلى العكس يؤدي الحد من الدهون،

وتقليل نسبة الملح في الأطعمة، وتقليل تناول المخللات إلى الحد منه، هذا بالإضافة إلى الإكثار من الخضراوات والفاكهة، والبعد عن التوتر.

سؤال (283):

هل هناك علاقة بين الطعام ومرض السكر، وما طبيعة مرض السكر وعلاجه؟

الجواب:

هناك نوعان من السكر :

(أ) سكر الأطفال :

وهو يعتمد على الأنسولين، ويظهر فجأة وعادة ما يصيب صغار السن، ويحتاج المريض به إلى الأنسولين منذ البداية.

ويمكن أن يلعب الطعام دورًا بالنسبة لسكر الأطفال، حيث وجد أن الأطفال الرضع الذين يعتمدون على الرضاعة من ثدي الأم فقط يكون لديهم فقط ثلث احتمالات التعرض للإصابة بالمرض.

(ب) سكر البالغين :

وهو الأكثر شيوعًا، ويمثل ثلاثة أرباع الحالات، وتلعب فيه الوراثة دورًا رئيسيًا.

والغذاء هو السبب في سكر البالغين، والعامل الضار الأساسي هو السعرات الحرارية الزائدة، فالغالبية العظمى من مرضى السكر الخاص بالبالغين يكونون أصحاب وزن زائد، ويتمثل العامل الأساسي للعلاج منه في إنقاص الوزن.

والمحافظة على الرشاقة توفر نسبة الوقاية من سكر البالغين تصل إلى ٩٠٪، ويؤدي إنقاص الوزن غالبًا إلى إعادة مستوى سكر الدم لدى مرضى السكر البدناء إلى مستوياته الطبيعية مما يسمح لهم بإيقاف العلاج أو الأنسولين.

سؤال (284):

هل هناك اختلاف بين أنواع الطعام من حيث أثرها على الجهاز الهضمي ؟

الجواب:

يؤدي الإفراط في الطعام خاصة من الأطعمة الدسمة القليلة الألياف إلى إحداث إرهاق للجهاز الهضمي، حيث تدفع عضلات الأمعاء الطعام ببطء مما يولد مزيدًا

من الضغط بصورة أقوى مما لا تستطيع الأنسجة الضعيفة تحمله، أو التعامل معه مما يسبب التعب والعصبية وعسر الهضم.

حالات الإرهاق والإجهاد

سؤال (285):

كلنا نشعر من حين لآخر بالإرهاق والحاجة إلى المزيد من الراحة، ما الطرق التي تجعلنا نشعر بالراحة والقوة والصحة طوال اليوم؟

الجواب:

أولاً: اتبع الوصفة الطبية الشهيرة..

احصل على قدر كبير من الراحة وتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، وقم بأداء التمارين.

ثانيًا: ابدأ بالإحماء: أعطِ نفسك ١٥ دقيقة زيادة كل صباح قبل أن تبدأ يومك.

بهذه الطريقة لن تشعر بالتعب والعجلة.

ثالثًا: تناول إفطارًا مكونًا من ثلاثة عناصر، وذلك بأن يحتوي الإفطار على ثلاثة مكونات هامة، وهي: الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، أنت بالتأكيد لا ترغب في إضافة الدهون على مائدة إفطارك، فسوف تكثر من الكربوهيدرات وتقلل من الدهون قدر الإمكان، حتى حبوب الإفطار التي تحتوي على كربوهيدرات مركبة (مع اللبن) مصدر من مصادر البروتين يمكن أن تكون بداية جيدة ليومك.

كما يعتبر العيش المحمص والفطائر الصغيرة مواد غنية بالكربوهيدرات المركة. وبالنسبة للبروتينات فقد ترغب في تناول زبادي قليل الدسم والجبنة القريش أو شريحة صغيرة من الدجاج أو السمك.

رابعًا: كن على علم بالأعمال التي ستؤديها، فإذا لم تعلم الأعمال الواجب عليك إتمامها، فمن المحتمل أن تصاب بالإرهاق قبل إتمامها.

خامسًا: تجنب ما يرهقك ويبدد طاقتك: إذا ظهرت لديك مشكلة بالعمل أو مشكلة عائلية، فيجب عليك حلها.

وإذا لم تتمكن من حل مشكلاتك يقترح أن تأخذ على الأقل إجازة وتبعد عن المشكلة، فإذا كنت ترهق نفسك بالعمل في وظيفة إضافية فاتركها أو خذ إجازة منها.

سادسًا: أغلق التلفاز لكي تحصل على الطاقة؛ فمن المعروف عن التلفاز أنه يسبب الخمول والنعاس للناس.

سابعًا: نم بأداء التمارين الرياضية لتمدك بالطاقة فعلًا، وتؤيد كثير من الدراسات هذا الرأي.

ثامنًا: تذكر أن تكون أمينًا مع نفسك: يمكن أن تعتاد على أداء التمارين المفيدة بشكل ينطوي على قدر من الخطورة، وإذا لم تكن أمينًا مع نفسك بخصوص ما يشعر به جسمك فإنك قد تُفْرِط في أداء التمارين أكثر مما يحتاج جسمك.

تاسعًا: قم بعمل كل شيء على حدة: قم بإعداد قوائم؛ ففي كثير من الأحيان يشعر الناس بالإجهاد لأنهم يفكرون كالآتي: لديَّ أعمال كثيرة أقوم بها ولا أعلم من أين أبدأ؟ إنك بتحديدك لأهدافك وتقييمك لتقدمك باستخدام قائمة الأعمال التي أعددتها بنفسك يمكنك أن تحافظ على تركيزك وطاقتك.

عاشرًا: تناول وجبة واحدة كل يوم إذا كنت تشعر بالذنب بشأن عدم تناول الوجبات سواء كنت تتبع نظامًا غذائيًا أو لا تحرص على تناول الطعام كما يجب، ينصح بتناول مكمل غذائي غني بالفيتامينات والمعادن.

قد يتسبب سوء التغذية في الإجهاد، ويمكن للمكمل الغذائي أن يعوض جسمك عن العناصر الغذائية التي يحتاجها، ولكن لا تنتظر من الفيتامين أن يمنحك طاقة فورية.

حادي عشر: عوِّد جسمك أن يحدد الوقت؛ فالساعة البيولوجية تعمل وكأنها ساعة داخلية بأجسامنا على رفع وخفض ضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم في أوقات مختلفة على مدار اليوم، وهذه العملية الكيميائية تسبب «التغيرات» التي نشعر بها من الإحساس بالتنبيه إلى الإحساس بالخمول الذهني والبدني.

ثاني عشر: امتنع عن التدخين، ولكن أضف هذا السبب لقائمة الأسباب التي يوردها لك الأطباء للإقلاع عن التدخين: التدخين يسبب آثارًا عكسية لوصول الأكسجين إلى الأنسجة، والنتيجة هي الإصابة بالإجهاد.

- ثالث عشر: اجعل التمارين الرياضية نشاطًا متكررًا طوال اليوم، سواء كنت تؤدي التمارين في الصباح الباكر أو في موعد الغذاء أو في المساء.

- رابع عشر: توخَّ الحذر إذا كنت تحاول إنقاص وزنك: فإذا كنت بدينًا وتحتاج لإنقاص وزنك ٢٠% أو أكثر من وزنك، فإن إنقاص الوزن سيفيدك جدًا. بالطبع ينبغي عليك أن تتبع نظامًا غذائيًا مناسبًا بالإضافة لممارسة التمرينات؛ وذلك لأن إنقاص وزنك بسرعة لا يعد أمرًا صحيًا ويسبب لك الإجهاد.

- خامس عشر: قلل من ساعات نومك، فإن الإكثار من أي شيء -حتى النوم- لن يفيدك: إذا كنت تنام لساعات أطول من الطبيعي فسوف تشعر بالإجهاد والترنح طوال اليوم، وعادة ما يكون النوم لفترة تتراوح بين ٦ أو ٨ ساعات كافيًا لأغلب الناس.

- سادس عشر: لا تقلل من ساعات نومك: لا يمكنك إشعال الشمعة من كل طرفيها؛ أي لا يمكنك الذهاب للفراش قبل الثانية صباحًا والنهوض منه في الخامسة فجرًا؛ فإن ذلك سوف ينهك قواك، فلا تقلل ساعات نومك عن المعدل الطبيعي.

- سابع عشر: حاول أن تأخذ غفوة: إن القيلولة لا تناسب كل الناس، ولكنها قد تفيد كبار السن الذين لا ينامون نومًا عميقًا. لاكتساب الطاقة، وقد يفكر الشباب ذوو جداول الأعمال المزدحم والذين ينامون ساعات قليلة في أن يأخذوا غفوة.

- ثامن عشر: خذ نَفَسًا عميقًا وفقًا لآراء الأطباء والرياضيين، فهذا يعد أفضل الطرق للاسترخاء واستعادة الطاقة في نفس الوقت.

- تاسع عشر: تناول وجبة غذاء خفيفة حتى لا تشعر برغبة شديدة في النوم على مكتبك بعد الغذاء.

- عشرون: اجعل وجبة الغذاء أكبر وجبة في اليوم: إذا لم تكتفِ بالوجبة المكونة من الحساء والسلطة وثمرة فاكهة، فيقترح أن تكون أكبر وجبة في يومك هي الغذاء، وتتبعها بالمشي لمدة ٢٠ دقيقة.

- حادي وعشرون: خذ استراحة من العمل؛ ففي حالات كثيرة تكون العطلة أمرًا إجباريًا تقريبًا: إذا لم تحظ بعطلة منذ فترة طويلة فإن استراحة من العمل قد تكون منشط الحيوية والطاقة المناسب لك، وتلك نصيحة جيدة حقًا.

• ثاني وعشرون: حوِّل مشاعرك السلبية إلى طاقة: إن المشاعر القوية تسبب الإرهاق الذهني، ولكنها قد تسبب الإجهاد البدني أيضًا.

فقط قم بإعادة توجيه مشاعرك مثل الغضب، ووجه هذه الطاقة لعملك أو للتمارين الرياضية.

• ثالث وعشرون: اضبط الإضاءة: إذا كانت الإضاءة في منزلك معتمة فسوف تشعر بالإجهاد.

ويقترح عليك السماح لضوء الشمس بدخول منزلك سواء أكان حقيقة أم مجازًا.

• رابع وعشرون: حدد لنفسك هدفًا: إن بعض الناس يحتاجون لحدود زمنية لمواصلة تقدمهم في الحياة، إذا كنت من هؤلاء الناس فضع لنفسك حدودًا زمنية قصيرة وأخرى طويلة؛ حتى لا تتحول أي منها إلى عادة روتينية.

• خامس وعشرون: خذ حمامًا باردًا حينما تشعر بالإجهاد، ويكفي التوقف عن العمل وقتًا كافيًا لرش قطرات الماء البارد على وجهك.

• سادس وعشرون: أكثِرْ من شرب الماء بكميات كبيرة قبل أن تخرج لتقضي يومًا في الشمس الحارقة أو تبذل مجهودًا بدنيًا.

• سابع وعشرون: أعد التفكير في الأدوية التي تتناولها، إذا كنت بحاجة حقًا لتناولها أم لا. إذا لم تكن محتاجًا لها فسوف تندهش من تأثير تقليلك لجرعات بعض الأدوية أو الامتناع عنها تمامًا.

• ثامن وعشرون: إذا شعرت بالراحة بفضل التدليك فواظب عليه، فلا أحد ينكر فضل التدليك وحمام الساونا وحمامات البخار في إراحة الجسم.

• تاسع وعشرون: غيِّر من روتين حياتك: إن أبسط التغييرات يمكنها أن تجعلك تشعر بتحسن، فعلى سبيل المثال: إذا كنت تبدأ يومك بقراءة الجريدة فجرب أن تبدأ بقراءة عمل مهم.

وإذا كنت تتناول السمك في وجبة الغداء كل يوم إثنين فجرب الدجاج بدلاً من السمك.

• ثلاثون: قلل من تناول الكافيين، فإن فنجانًا من القهوة قد يجعلك مفعمًا

بالحيوية في صباح اليوم، ولكن ما تنتهي فوائده عند هذه المرحلة.

اجعل ذهنك متفتحًا للطاقة: إن الأفكار التي يقلبها عقلك هي التي يتبعها جسمك. من المفاهيم المقبولة حاليًا أن العقل يمكن أن يؤثر على الجسم.

فكِّرْ بإيجابية: هذه نصيحة يتبعها أبطال الرياضة كما يتبعها المسئولون التنفيذيون في الشركات الناجحة، وينبغي عليك أيضًا اتباعها. من المهم أن تفكر بإيجابية، فحينما تتعثر في بركة كبيرة من الماء أثناء ممارسة رياضة المشي لمسافات طويلة، فلا تقل لنفسك: «إنني سأصاب بالبرد والإجهاد»، فينبغي عليك أن تفكر في الجوارب الصوفية التي ترتديها للحماية والدفء.

- **كن واثقًا**: إذا شعرت أنه بإمكانك القيام بالعمل، فسوف تتوفر لديك الطاقة لأدائه، وبمجرد أن تثبت لنفسك أنك تملك الطاقة سوف تكون أكثر ثقة بنفسك.

سؤال (286):

الشعور بالإجهاد شعور طبيعي يشعر به كل منا من حين لآخر، لكن حتى تكون علامات الإجهاد التي تصيبنا إنذارًا خطيرًا من أجسادنا بأننا مرضى ولا نعلم، فكيف نفرق ونعلم ذلك؟

الجواب:

حينما يعني الإجهاد أنك مريض قد يكون الإجهاد مجرد علامة تحتاجها لتحسب أسلوب حياتك، أو قد يعني إصابتك بنزلة برد أو أنفلونزا، ولكنه أيضًا قد ينذر بالإصابة بمرض خطير.

سؤال (287):

في أحيان كثيرة يصيبنا الوهن والإعياء والضعف، فما علاج تلك الحالة؟

الجواب:

أولاً: يشرب عصير تفاح كوكتيل (مشكل) مع عصير جزر وكرز وعنب ومانجو.

ثانيًا: يدهن الجسم بزيت زيتون مخلوطًا بالخل والملح مع تدليك خفيف.

ثالثًا: يشرب عصير الجزر، ويدهن الجسم بدهن الياسمين.

أهمية الرياضة

● سؤال (288):

للرياضة أهمية كبرى في المحافظة على الصحة والحماية من الأمراض، فما أهم فوائدها ؟

● الجواب:

أهم فوائد ممارسة الرياضة :

١- تقليل التوتر: وقد وجد أن المواظبة على الرياضة تؤدي إلى نوم بشكل أفضل، وتقليل التوتر، والبعد عن الاكتئاب.

٢- تقوية العضلات والعظام : بفضل أداء تمرينات قوية ومنتظمة، وتفادي ضمور العضلات، وتقليل مخاطر هشاشة العظام.

٣- المساعدة في خفض ضغط الدم ومنع ارتفاع الكوليسترول.

٤- تقليل مخاطر أمراض الشرايين التاجية وتجديد الدورة الدموية.

٥- انخفاض مخاطر الإصابة بسكر الكبار وسرطان القولون.

٦- إدخال الهدوء والسرور على النفس : حيث إن ممارسة التمرينات الرياضية المخفضة للتوتر تعمل على رفع مستوى هرمون «النور أدرينالين» في المخ، والذي له تأثير مهدئ ومبهج.

٧- تزيد معدل ومستوى اللياقة.

٨- بناء القدرة على الاحتمال والقوة العضلية.

٩- تزيد من المرونة.

١٠- تساعد على تنظيم الوزن.

١١- تقلل خطر الإصابة بالقلب - سرطان القولون - الإصابة بالبول السكري.

١٢- تساعد على تنظيم ضغط الدم.

سؤال (289):

ما طبيعة التمرينات الرياضية ؟

الجواب:

التمرينات الرياضية هي وسيلة إما لزيادة القدرة على التحمل أو لزيادة القوة، وتعمل تمرينات الأريروبيك (التريض الهوائي) على تقوية الجهاز الدوري والقلب، مما يمكن القلب من ضخ المزيد من الدم مع كل نبضة، ويمكنه من العمل لفترة أطول دون إرهاق.

والأوعية الدموية الأكثر تكثفًا تقوم بإمداد العضلات بالمزيد من الدماء مع كل نبضة، وتحمل قدرًا أكبر من النفايات، ونواتج التمثيل الغذائي بعيدًا عن خلايا الجسم بصورة أكثر كفاءة، وتعمل تمرينات التحمل عن طريق حرق السعرات الحرارية، حيث حرق السعرات بشكل أسرع عن طريق الحركات العنيفة والإيقاعية للمجموعات العضلية الكبرى، مما ينتج عنه استمرار تدفق الدم في جميع أنحاء العضلات، وتشمل التمرنيات الهوائية (الأيروبيك) الجيدة كلًا من :

(السير - الهرولة - نط الحبل - ركوب الدراجات - التزلج - اختراق الضاحية - الرياضات التنافسية مثل التنس وكرة السلة والراكيت).

أما تمرينات القوة (التمرينات اللاهوائية) : أي : التي يتم فيها إنتاج الطاقة بدون الهواء، فهي تبني العضلات، وتساعد على تقوية وتحسين البنيان الجسدي، وشد العضلات، وزيادة الاهتزازات العضلية، مما يعوق سريان الدم، ولا يزيده، وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى سرعة الإرهاق، ولهذا لا يمكن أداء تمرينات القوة لمدة طويلة أكثر من اللازم، فعندما يتعرض سريان الدم للإعاقة سرعان ما يعمل رد الفعل الانعكاسي القيام بتمرينات القوة مثل رفع الأثقال.

وتعمل تمرينات القوة على تحسين القدرة على أداء عدد لا حصر له من الأعمال كما يضيف الكثير منها المزيد من متعة وبهجة الحياة.

ويجب أن تعلم أن التدريب بالأثقال المعتدلة يلعب دورًا هامًا في جميع الرياضيات كما يعمل على تطوير الكتلة العضلية النحيفة.

سؤال (290):

ما الذي يحدث عندما نتريض؟

الجواب:

١- عندما نتريض تقوم العضلات النشطة باستهلاك نسبة جليكوجين أكثر من العضلات الخاملة (والجليكوجدين هو عبارة عن الجلوكوز المختزن داخل الخلايا في «الميتوكوندريا» والمسئول عن عمليات تنفسها).

كما تستهلك العضلات النشطة عند التريض المزيد من الجلوكوز من الدم، وتحرق الدهون التي تنتقل عبر الدم مواقع تخزينها، ويعمل زيادة المجهود خلال التمثيل الغذائي على زيادة الاحتياج للأكسجين، والمزيد من دفق الدم.

وفي حالة غياب هذين العنصرين يحدث الإرهاق بسرعة كبيرة ويحث المخ على عمل التغييرات التي تواجه هذه الطلبات، ويأتي الجليكوجين مبدئيًا من مصادر كربوهيدراتية، ولكن في وجود النشاط المستمر فإنه يشتق في النهاية من الدهون المختزنة.

٢- عندما نتريض يزداد عمق ومعدل التنفس على الفور، وقد يزيد معدل الإمداد بالهواء الطبيعي لدى البالغين (والذي يبلغ ١٠ - ١٢ لترًا في الدقيقة) بمقدار ١٠ أضعاف خلال التمرينات العنيفة.

وتستوعب الرئتان في الشخص السليم غير المدخن بشهولة الأنفاس ليس له علاقة في الواقع بسعة الرئتين، وإنما هو يعني القلب والأوعية الدموية لا تنقل كافيًا من الأكسجين إلى العضلات.

ويتضح هذا بشكل أكبر عندما نتذكر أن تمرينات التحمل تقوي الجهاز الدوري، وليس الرئتين.

٣- بمجرد بدء العضلات في العمل بقوة أكبر تبدأ نفايات الخلايا في الانتشار داخل الأنسجة القريبة مما ينتج عنه اتساع كبير في الأوعية الدموية مما يسمح بزيادة تدفق الدم.

وفي نفس هذه النفايات تعمل على تنشيط المخ لتوجيه قدر هائل من تيار الدم نحو العضلات القائمة بالنشاط، وأثناء التمرينات العنيفة يجب أن تتلقى العضلات قدرًا يبلغ ٢٠ مرة ضعف المعدل الطبيعي لتدفق الدم، والشخص غير الرياضي في عقد الأربعينيات من عمره يكون معدل ضربات قلبه أثناء الراحة حوالي ٧٠ ضربة في الدقيقة.

٤- أما أثناء التمرينات المعتدلة فإن معدل النبض قد يتضاعف ليصل إلى ١٨٠ ضربة أثناء بذل أقصى مجهود، ويدفع قلب الرجل العادي في المتوسط ٧٥ملليلترًا من الدم في معدل النبض أثناء الراحة والتمرين يمكن أن يزيد من حجم تدفق الدم ليتجاوز ٥٠%، وهذا المعدل من ضخ القلب للدم أثناء الراحة، والذي يبلغ حوالي ٥ لترات في الدقيقة قد يصل إلى ٤ أضعاف أثناء التمرينات.

٥- يؤثر التريض على ضغط الدم، حيث إن قياس ضغط الدم يتشكل من شفط الدم الانقباضي (وهو أقصى ضغط ينشأ عن انقباض القلب) وضغط الدم الانبساطي (وهو أقل ضغط ينشأ اثناء انبساط القلب) ولا يوجد شخص يبقى ضغط دمه ثابتًا دائمًا، كما أنه لا يوجد شخص يظل معدل ضربات قلبه أو تنفسه ثابتًا دائمًا، وإذا كانت القراءة (١٢٠ / ٨٠ ملليلتر زئبق)، وهي القراة المثلى لمقياس الضغط فإن القراءت التي تتراوح بين (١٠٠ - ١٤٠) / (١٨٠ / ٩٠) إلا أن الضغط الانبساطي لا يجب أن يتغير، ويؤدي ازدياد الضغط الانقباضي المصاحب لنبض القلب إلى تمكينه من ضخ الدم بسرعة، ثم استرخائه استعدادًا لاستقبال الدفعة التالية من الدم لضخها، وهكذا.

ويعتبر ارتفاع الضغط الانبساطي أثناء المجهود علامة على وجود عيب بالقلب، وهو مؤشر على عدم قدرة القلب على الاستجابة بصورة سليمة لازدياد المجهود.

ويمكن أن تساعد التمرينات الرياضية على تقوية عضلة القلب في مثل هذه الحالات، ولكن يفضل في هذه الحالة ممارستها تحت إشراف طبي مع تجنب التمرينات العنيفة.

سؤال (291):

ما العناصر الهامة لتحقيق أفضل استفادة من الرياضة؟

الجواب:

١- المثابرة على التمرينات والعمل بمبدأ التقدم التدريجي، وما لا يدرك كله لا يترك بعضه.

٢- عدم الإفراط في التمرينات خاصة في مجالات الجري والسباحة والتزلج لتفادي إنهاك المفاصل.

٣- عدم الإحباط نتيجة المقارنة مع لياقة الآخرين أو ترهل الجسم،

والسعي لتقبل التمرين بصدر رحب، وأدائه بأفضل صورة ممكنة، وبدون تشنج وبدون استهتار أيضًا.

٤- أفضل برنامج للتمرينات الرياضية يتكون من ٣ أيام غير متتابعة أسبوعيًا بمعدل نصف ساعة : ساعة في كل مرة بالتدريج.

٥- إضفاء جو من المرح على التمرين مثل أدائها على إيقاع الموسيقى، وارتداء ملابس رياضية مريحة وأنيقة أو تنويع التمرينات نفسها أو حتى تغيير صالات الجيمانيزوم لكسر الرتابة.

٦- الاسترشاد في أداء التمرينات بالمنزل بالمجلات المصورة أو شرائط الفيديو أو البرامج الرياضية.

٧- عمل رسم قلب بالمجهود لمن تخطوا الـ(٤٥) سنة أو لمرضى الضغط والكولسترول أو المدخنين يعتبر للاطمئنان على حالة القلب والشرايين لتحديد نوع التمرينات الملائمة لهذه الفئات.

٨- الحفاظ على أسلوب التنفس السليم أثناء التمرينات هام جدًا للتمتع بفوائد التمرينات الصحية مع الحفاظ على معدل ارتفاع النبض حيث يسمح ذلك بالتدفق المستمر للأكسجين لمواصلة مد الجسم بالطاقة.

٩- الوضع الأمثل يقتضي أن تسير التمرينات الهوائية مع التمرينات اللاهوائية بالتوازي.

١٠- عليك بعدم الجمع بين تمرينات القوة وتمرينات التحمل خلال فترة تمرين الواحدة لتفادي شدة الإرهاق والإصابات واختيار نوع اللعبة أو التمرينات أو البرنامج التدريبي الملائم للقدرات الخاصة والهوايات والرغبات المختلفة لتقوية عضلات الجسم.

سؤال (292):

هناك بعض الرياضات المنتشرة والمناسبة فما أهم هذه الرياضات وفوائدها للجسم؟

الجواب:

١- الهرولة والمشي :

لا تحتاج الهرولة إلا لمتطلبات قليلة من الوقت والمعدات والنفقات.

كما أن المشي هو أكثر أشكال التريض انتشارًا على كافة الأصعدة، كما انه مناسب لجميع الأعمار، والأحوال الصحية.

وكل ما تحتاجه للهرولة ساعة - ساعتين يوميًا، والهرولة معناها العدو الوئيد أو المشي السريع المنتظم بسرعة تبلغ حوالي مرتين قدر سرعة التمشية برشاقة، ولابد من الإحماء والتسخين أولاً قبل البدء في الهرولة.

إذا لم يكن في مقدورك الهرولة فيمكنك المشي فهو تمرين جيد من تمرينات الأيروبيك.

ومهما كنت خاملًا يمكنك أن تلحظ التحسن بعد مرور فترة من الانتظام في المشي بهمة ونشاط، حيث تزداد قوة السيقان والتحمل، ويحدث بطء في معدل النبض أثناء الراحة بعد المشي، ويجب ممارسة المشي بأحذية مريحة للقدمين مع ارتداء جوارب قطنية، ويفضل أن يمشي الإنسان على طبيعته مع جعل أصابع قدميه متجهة إلى الخارج قليلاً، والتحرك بإيقاع رشيق كما لو كان مسرعًا للحاق بموعد مع تلويح الذراعين جيئة وذهابًا أثناء السير، وعدم المبالغة في الحركة.

ويفضل عمل تمرينات مد للجسم من ٥ - ١٠ دقائق قبل كل مرة يتم المشي فيها مع القيام بنفس التمرينات مرة أخرى بعد انتهاء المشي لتبريد الجسم تدريجيًا.

٢- نط الحبل :

تأتي هذه الرياضة بعد رياضتي المشي والهرولة من حيث إنها أكثر الأنشطة الرياضية رخصًا بالمقارنة مع فؤادها وتأثيرها الرائع على الصحة.

حيث تزيد خفة الحركة وتحسن الانعكاسات العصبية، وتحسن الخصر وتقوي الأداء العضلي بالوركين والساقين، وما يلزم لهذه الرياضة هو حبل متين من الجلد له مقبضان خشبيان، ومحاولة القفز على سطح صلب، ونط الحبل لمدة ٣ دقائق، ثم الاستراحة دقيقة واحدة، ثم نط ٣ دقائق أخرى مع الجدية في التمرين للوصول إلى مستوى طيب، لأن الأمر ليس بالسهولة المتوقعة.

ولابد من ممارسة بعض تمرينات الأيروبيك قبل القيام بنط الحبل ولابد من إبقاء الذراعين ممدودتين على الجانبين أثناء نط الحبل، وإرجاع الحبل وأرجحته من فوق الرأس بحركة خفيفة من الخصر مع ثني الركبتين قليلاً، والارتقاء الزنبركي بخفة فوق أصابع القدمين.

۳- ركوب الدراجات :

وهي رياضة رائعة بشرط الحفاظ على التبديل بثبات مع استخدام الترس العالي للحفاظ على سرعة ضربات القلب، ومحاولة ركوبها في طريق خلوي هادئ.

وأخيرًا لابد من الاهتمام عند تحول البرنامج التدريبي إلى تمرينات شاقة بالتغذية السليمة مع شرب العصائر قبل حوالي ساعة من بدء التمرين لتوفير السكريات اللازمة لبذل الجهد.

الصحة النفسية

سؤال (293):

أغلب زبائن عيادات الأمراض النفسية يكونون من النساء فما سبب ذلك؟

الجواب:

السبب ليس أن الرجال أعقل من النساء بالضرورة، ولكن الحقيقة أن النساء لا يخجلن من التصريح بخباياهن وأسرارهن النفسية، وإخراج ما بداخلهن على عكس الرجال الذين يفضلون الكتمان والكبت أو الهروب لبدائل ضارة كالتدخين والشرب.

سؤال (294):

ما المؤثرات التي تؤثر في صحة الرجال النفسية؟

الجواب:

بصفة عامة تتأثر صحة الرجال النفسية بمستوى هرمونات الذكورة «التستوستيرون» لديهم، وكذا بالعوامل المزاجية أو بمعنى آخر السلوكيات الفطرية. التي يولدون بها، وتلازمهم أثناء الحياة، سواء كانت هذه السلوكيات الميل للانخراط في المجتمع أو الانطواء أو حساسية المشاعر.. إلخ.

أما العامل الآخر المؤثر في هذا الصدد فهو التعليم، حيث يتعلم الأبناء من آبائهم غالبًا أو من أصدقائهم والبيئة المحيطة بهم أحيانًا.

وكذا مدى التأثر بوسائل الإعلام، ويتعرض الرجال بصورة كبيرة خلال حياتهم لضغوط العمل، والمسئوليات مما يؤثر غالبًا على مزاجهم النفسي، حيث يمكن أن يؤدي الخوف من ترك الوظيفة أو الفصل أو الإحالة للتقاعد إلى مشكلات صحية

جمة، مثل ارتفاع الضغط والسكر والاتجاه للتدخين بكل أضراره، وهكذا كما يؤدي القلق إلى إفراز كميات هائلة من هرمون الأدرينالين وغيره من المواد التي يمكن أن تدمر عضلة القلب.

سؤال (295):

مصطلح الضغط العصبي من المصطلحات المنتشرة فما تعريفه ومسبباته وعلاماته؟

الجواب:

كل تعريفات الضغط العصبي تدور حول كلمتي «الحرب أو الهرب» فعندما يتعرض الإنسان للخطر يدخل الجسم مرحلة عالية من التأهب فترتفع قوة ضربات القلب وسرعتها، كما يتم ضخ المزيد من السكر داخل تيار الدم للحصول على الطاقة، ويزيد الانسجام العضلي، وتزيد حدة البصر، وتصبح الأنفاس أكثر عمقًا، وهذه التغيرات وغيرها تهيئ الفرد على الفور إما للمجابهة أو الهرب.

آلية المجابهة والهرب:

إنها مدهشة هدفها إنقاذ حياتك، لكن الكيميائيات التي يطلقها الجسم لبدء عملية المجابهة، حيث يمكن أن تؤذي الجسم إذا تكرر الحدث المحرك لرد الفعل كثيرًا أو كان مؤشر الخطر خاطئًا فيجب بالتالي التعامل مع هذه الآلية بحذر فالسبب السليم لاستعمال المجابهة أو الهرب هو وجود خطر واضح مثل سيارة على وشك أن تدهسك أو شخص على وشك أن يوجه لك لكمة أو كلب هائج يجري نحوك.. إلخ.

أما عدا ذلك فإنه يكون وقت غير مناسب لإصدار رد فعل، حيث إن الكثير من المواقف العصبية التي يمكن أن تصادفنا خلال اليوم مثل التوبيخ من رؤساء العمل أو سخافة بعض البشر التي الفوضى المرورية يمكن أن تصيبنا بالعصبية إلا أنها لا يجب أن تهدد حياتنا بضغوط عصبية مؤذية فيجب في مثل هذه الحالات استجابة عقلانية متزنة بينما ما يحدث غالبًا بكل أسف هو الاستجابة للاستفزاز والدخول في آلية «المجابهة والهرب» مما يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية ضارة داخل أجسامنا فلا يجْب بصفة عامة الاستسلام للغضب خاصة إذا كان من أمور يمكن أن تمر بسلام وعدم الاستسلام للخوف خاصة إذا كان من أمور لا تستدعي الخوف فإذا بقيت تفكر فيما يمكن أن يحدث فسوف تصاب بالتوتر العصبي.

سؤال (296):

هل يؤدي استمرار الضغط العصبي إلى الإضرار بالجسم، وما مدى خطورة هذا الضرر ؟

الجواب:

عندما يصاب الفرد بالتوتر العصبي أو الإحساس بالخطر يبدأ جزء بالمخ يعرف بـ«ما تحت سرير المخ» أو «الهيبوثالاماس» سلسلة من العمليات التي تؤهله للمجابهة، وكجزء من تفاعلات الضغط العصبي يزيد معدل وقوة النبض فيرتفع بالتالي ضغط الدم، ومع الضغوط المزمنة والمستمرة تبدأ الأوعية الدموية في الانقباض، وتصبح أكثر ضيقًا مما يعمل على زيادة المقاومة وبالتالي رفع ضغط الدم أكثر وأكثر.

وارتفاع ضغط الدم ليس سوى أحد الآثار الجانبية للضغط العصبي، حيث إن الضغط المزمن أو المتكرر أو المستمر لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وزيادة خطر التعرض للإصابة بأمراض السكر أو قرحة المعدة أو نقص الهرمونات الجنسية.

كما تؤدي الضغوط العصبية المستمرة إلى انخفاض عام في قدرات الجهاز المناعي، وقد تصبح الصفائح الدموية أكثر التصاقًا عن المفترض مما يعرض الفرد لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وفي العادة تعود كيمياء الجسم إلى وضعها الطبيعي بعد زوال الضغوط إلا أن الضغوط المبالغ فيها يمكن أن تجعل كيمياء الجسم ثابتة على وضع الضغط مما يجعل الفرد يعيش بصفة دائمة مع ضغط دم عال، ومخاطره أكبر للإصابة بامراض القلب والقرح وغيرها من المشكلات الصحية.

سؤال (297):

هل تختلف درجة الاستجابة لهذه الضغوط من شخص لآخر؟

الجواب:

بصفة عامة لا يوجد شكل محدد للشخص المشحون بالضغوط العصبية يمكن تعميمه، فكل منا يستجيب لأحداث الحياة بطريقته الخاصة، فمثلاً يمكن أن يؤدي فقدان شريكة الحياة إلى حدوث كارثة نفسية لأحد الرجال، بينما يبدو بالنسبة لرجل آخر مجرد أمر يبعث على الضيق.

سؤال (298):

كيف نتعامل مع الضغوط العصبية؟

الجواب:

لا يوجد علاج شافٍ للضغوط العصبية، فهناك أشياء تصيب الإنسان بضغوط لا يمكنه أن يفعل حيالها شيئًا، فمثلًا قد لا تكون قادرًا على ترك وظيفتك حتى وإن كنت في معاناة مع رئيسك في العمل، لكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك عملها لمواجهة بعض الضغوط على الأقل.

١- لا تحاول أن تمارس أكثر من عمل في وقت واحد.

٢- لا تجعل جدولك مشحونًا بل خطط لما يمكنك إنجازه بارتياح في يوم وادخر الباقي ليوم آخر.

٣- لا تسرع في القيادة ولا تفقد أعصابك نتيجة الزحام المروري.

٤- غادر منزلك أو عملك مبكرًا بعض الشيء.

٥- خصص وقتًا يوميًا قصيرًا للتمرينات الرياضية والاسترخاء ومن الطرق الممتازة لتحقيق الاسترخاء نزهة عادية في الصباح الباكر أو وقت الغروب.

٦- اقتطع بعض الوقت لقضائه مع أسرتك وأصدقائك.

٧- لا تحمل نفسك المزيد من المسؤوليات والأعمال الزائدة على إمكانياتك طمعًا في الوصول لمنصب أعلى.

٨- حاول التطلع دائمًا إلى المناظر المبهجة.

٩- لا تتحمس كثيرًا في المناقشة والمقاطعة وأصغِ جيدًا.

١٠- خصص وقتًا لهواياتك المفضلة.

١١- خذ قسطًا من الراحة أثناء العمل لمدة ٥- ١٠ دقائق كل ساعتين.

١٢- حاول أن تتحلى بالتسامح تجاه الإساءة.

١٣- لا تكثر من تأنيب نفسك أو الشعور بالذنب وجلد الذات.

١٤- اعترف لنفسك بأخطائك، وأسقط كل الأعذار الواهية وحاول تصحيحها.

١٥- تقبل الاعتذار بصدر رحب مهما كانت نتائجه لمن أسأت إليهم حتى تشعر بالراحة النفسية.

١٦- ضع خطة لتصحيح مسار حياتك، واجعل من حولك أكثر سعادة.

١٧- احرص على القيم الروحية والتقرب إلى الله ففي ذلك أعظم راحة من الضغوط.

١٨- تقبل نفسك وحياتك وعملك ومستواك المادي.

سؤال (299):

في تلك الأيام المضطربة التي نعيشها صار الاكتئاب من أمراض العصر فكيف نتغلب عليه؟

الجواب:

أفكار تساعد في التغلب على الاكتئاب :

١- لا تركن إلى الخطأ، وفكر وتحدث عن طيبات الحياة.

٢- ضع أشياء سارة في جدول أعمالك اليومي بقدر ما تستطيع.

٣- ساعد الآخرين، حيث سوف يساعدك ذلك على استعادة الشعور الطيب تجاه ذاتك، فالعطاء يجلب السعادة.

٤- حدد أهدافك بدقة واسع لتحقيقها.

٥- فضفض بما في داخلك لأصدقائك أو المقربين منك أو حتى لطبيب نفسي، ولا تخجل من ذلك.

٦- حاول أن تكون جسورًا في مواجهة أي : شدائد.

سؤال (300):

هناك عقاقير متنوعة تستخدم في علاج الضغوط فهل تؤثر هذه العقاقير على الصحة النفسية؟

الجواب:

استعمل البشر على مدار السنين لتخفيف ضغوطهم كثيرًا من المواد الضارة مثل الكحول ومشتقات الأفيون والكوكايين، رغم أضرارها أو آثارها السمية المدمرة،

ومنها الإدمان، كما أن تناول «الأمفيتامينات» يمكن أن يحقق شعورًا بان العالم أكثر إشراقًا وانطلاقًا إلا أنها تتلف المخ .

وهناك عقاقير للعلاج النفسي ظهرت حديثًا حاول العلماء فيها أن تشتمل على أكبر الفائدة على الصحة النفسية وأقل الآثار الجانبية مثل عقار «البروزاك» و«الزولوفت» فهي تعالج حالات الانطواء وفقدان الثقة بالنفس، وتزيل الشعور بالاكتئاب، وتعالج الهوس وبعض الأمراض النفسية الأخرى.

المشاكل الصحية للرجال

سؤال (301):

بم ينصح الرجل حتى يظل بمنأى عن المشاكل الصحية في مراحل عمره المختلفة؟

الجواب:

١- يجب على الرجل الذي يريد أن يبلغ سن الأربعين بأمان أن يستعمل حزام الأمان مع شريكة حياته فيبتعد عن العلاقات المحرمة، ويلطف مزاجه، ويحافظ على رشاقته، ويقلع عن التدخين.

٢- لا يجب اتخاذ عادات سيئة أثناء العشرينات والثلاثينات من العمر فقد يغري الجسد الشاب الذي يتحمل قدرًا لا يصدقه عقل من سوء الاستخدام بالتخلي عن الحذر.

فالذين يدخنون ٣ علب سجائر في اليوم يمكن أن يصاحبهم خلال هذه المرحلة سعل مزعج، غير أنهم لا يمكن أن يكونوا بمنأى عن النوبات القلبية إلا قليلًا، كما أن شاربي الكحوليات يعانون من التهاب بالمعدة وقولون عصبي إلا أن انكماش حجم الكبد لديهم يمكن أن يظل غير لافت للانتباه، وحتى مدمني المخدرات يتجنبون الإصابة بالعدوى، ولا ينتبه الرجال لخطورة ما يفعلونه إلا بعد أن يسجل رسم القلب لديهم قراءة غير طبيعية أو يصابون بقرحة نازفة، أو تأتي نتائجهم لتحليل الإيدز إيجابية.

ورغم أنه في إمكان الفرد البدء في التزام الصواب مهما تأخر به الوقت إلا أن

قسطًا كبيرًا من صحة الجسم يكون قد تم استنفاذه، ولا يمكن استرجاعه، ويكون الجسد قد بدأ مرحلة الانهيار.

٣- فلا تدخن، ولا تشرب الكحوليات، واعلم أنه لا يوجد شيء اسمه التدخين باعتدال أو الشرب باعتدال.

٤- لا تمارس الجنس بشكل فوضوي، وخارج نطاق الحياة الزوجية حيث يعرضك ذلك لمخاطر الأمراض الخطيرة التي يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس، فهناك قائمة طويلة من الأمراض التي يمكن أن تنتقل بواسطة الفوضى الجنسية مثل الإيدز، والالتهاب الكبدي، وسرطان القضيب، والعديد من التهابات الأمعاء والمفاصل، والسيلان والزهري، وغيرها.

٥- قد سيارتك بحذر، واستعمل حزام الأمان، وتأكد من أن سيارتك مزودة بالحقائب الهوائية.

٦- لا تكثر من التعرض للفحة الشمس.

٧- احرص على نظافة أسنانك بالمعجون وخيط الأسنان، وإذا كان لديك نزيف باللثة عند استعمال فرشاة الأسنان فهذا دليل على وجود التهاب مزمن باللثة لديك، ويعمل بعد مرور سنوات على تعميق جيوب اللثة، وذوبان العظام المحيطة بجذور الأسنان، والتي تحفظ الأسنان في موضعها ثم ينتهي الأمر بتخلخل الأسنان وسقوطها.

٨- حاول أن تكون وجباتك متوازنة لتفادي الأمراض المختلفة، وحاول الحفاظ على رشاقتك لتفادي ظهور الكرش عند منتصف العمر وتفادي مضاعفات السمنة، وهي السكر وأمراض الدورة الدموية والتهاب المفاصل والآم الظهر وغيرها.

٩- رغم أن علماء النفس يحذرون من أخطار إخفاء المشاعر إلا أنه يجب عليك تهذيب مشاعر الغضب لديك.

١٠- أعط اهتمامًا لإجراء الفحوص والتحاليل السنوية دون مبالغة خاصة فحص المستقيم لتفادي أخطار الإصابة بالأورام بالإضافة إلى تحاليل الكوليسترول وتحاليل السكر في الدم والبول وغيرها.

١١- تزيد أهمية تناول قرص أسبرين يومي في سنوات الخمسين للوقاية من الأزمات القلبية إلا في حالة الفرحة التي يحظر فيها تناول الأسبرين.

سؤال (302):

هناك أعراض مرضية مختلفة تعتري الجسم فما الذي يزعج من هذه الأعراض. وكيف نميز بين الأعراض التي تشير إلى خطورة مرضية وسواها؟

الجواب:

أولاً : آلام الصدر :

أغلب آلام الصدر تعبر عن شيء أقل إنذارًا بالسوء من مرض الشرايين التاجية، لكن المشكلات البسيطة لا تؤدي بالضرورة إلى إزعاج بسيط فيمكن أن تعبر آلام الصدر عن التهاب في الغشاء البللوري المغلف للرئتين

وغالبًا ما يكون هذا الالتهاب مصاحبًا لعدوى فيروسية بسيطة، مثل نزلة البرد برغم أنه قد لا يبدو مرتبطًا بها

والعلاج ربما لا يتطلب سوى تناول الأسبرين، وتختفي الحالة في بضعة أيام، وبعض آلام الصدر أقل خطورة إلا أنها تستحق وضعها تحت منظار الفحص الطبي.

النوبة القلبية :

تصف المراجع هذه النوبة بأنها عبارة عن ألم حاد مستمر خلف عظمة القص بالقفص الصدري يستمر لحوالي ٢٠ دقيقة، وينتشر بشكل شعاعي في بعض الأحيان إلى الذراعين والفك والعنق والظهر وأعلى البطن.

ألم القلب :

ألم القلب يكون موضعه خلف عظمة القص، مما يعني أنه يقع خلف تلك العظمة الصدرية التي تحتل منتصف الصدر

ورغم الشعور بنبض القلب في الجانب الأيسر إلا أنه ألم القلب يكون في منتصف الصدر.

الفرق في آلام القلب :

ألم النوبة القلبية يستمر، وقد يكون الشعور بالضيق شديدًا، ويقع خلف عظمة القص، ولكنه على الأرجح يكون عبارة عن ذبحة صدرية، وليس نوبة فقلبية إذا اختفى خلال بضع دقائق.

وألم القلب ينتشر أحيانًا، ولكن ليس دائمًا، والرجال الذين يعانون من التهاب

مفصل الكتف نتيجة للتوتر العضلي غالبًا ما يقلقون دون داع ففي حين أن ألم الفك أو الذراع قد يشير إلى نوبة قلبية فمن النادر أن يحدث هذا في غياب ألم حاد بالصدر.

ألم الرئـــة:

المنطقة الرئوية الرئيسية الوحيدة التي يمكن أن تسبب ألمًا هي الغشاء البللوري، والعلامة المميزة له هي تزايد الألم مع حدوث شد في الغشاء، وذلك لأنه يغلف الرئتين.

وبالتالي يتعرض للشد الدائم في كل شهيق وزفير، ولذا فإن أقل التهاب فيروس به يمن أن يسبب ألمًا شديدًا يشبه الإحساس بوخز إبر حاد، وقد يختفي عند حبس النفس، وقد يحدث وإن كان بنسبة أقل أن يؤثر مرض شديد بالرئة مثل الالتهاب الرئوي أو الجلطة الدموية على الغشاء البللوري، ولكن هذا الألم يجب أن يكن مصحوبًا بأعراض منذرة أخرى مثل الحمى والسعال أو قصر النفس، ورغم أن التنفس يزيد الألم سوءًا فإن ألم الغشاء البللوري يكون أقل تأثيرًا بكثير بتحريك القفص الصدري.

آلام الجهاز العضلي والهيكلي :

إن التهاب بسيط أو إصابة طفيفة للعظام أو العضلات أو الأربطة الصدرية يمكن أن يسبب ألمًا حادًا عند التنفس لكن ثني أولي للجسم كذلك يمكن أن يسبب الألم.

ويمكن تشخيص مصدر الألم بسهولة فالمنطقة المصابة تؤلم عند الضغط عليها بالإصبع.

آلام الالتهاب الغضروفي الضلعي :

وهو مصطلح طبي يعني التهاب غضروفي الضلع، وهو ببساطة شكل من أشكال التهاب المفاصل، ومفاصل الصدر عبارة عن بروزات ناشئة عن التقاء الضلوع بعظمة الفص، وآلامه تتراوح بين الألم المبرح المشابه للنوبة القلبية إلى الألم البللوري الحاد وعلاجه هو الأسبرين أو أي مضاد للالتهاب فهذه المفاصل تكن عادة حساسة لحد ما فلا ينبغي القلق.

آلام الغازات :

يمتد القولون لأعلى حتى يصل إلى القفص الصدري وهو يصل في المنطقة العليا من البطن إلى ما خلف المعدة، وأعلى نقطة يصل إليها وراء الجزء الأيسر السفلي من الصدر قبل أن يستدير بزاوية ٩٠درجة هابطًا نحو المستقيم، وهذه الانحناءة تحدث وراء الطحال مباشرة، ولهذا تعرف بالثنية الطحالية.

وترتفع الغازات وتتجمع في أعلى نقطة، ومع تعرضها للانضغاط بفعل العضلات القوية المحيطة بالقولون تنحبس الغازات محدثة ألمًا شديدًا يحدث كثيرًا حتى أنه يعرف بـ«متلازمة الثنية الطحالية» والألم الناتج عن تلك الحالة يحدث على الجانب الأيسر من عظم القص مباشرة أو الجانب العلوي الأيسر من البطن، والطبيب المحنك يشخص على الفور.

الآلام الأخرى بالجهاز الهضمي :

وهي آلام خادعة يشعر بها الرجل أحيانًا عند إحساسه بآثار حموضة زائدة أو قرح أو حصى مرارية أو التهاب بالكبد بما يشبه آلام الصدر، وآلام الجهاز الهضمي نادرًا ما تنتشر إلى الفك أو الذراعين.

آلام الحويصلة الصفراوية :

وهي من أكثرها شيوعًا وجود حصاة متكونة داخل العصارة الصفراوية غليظة القوام، حيث تظل هذه الحصاة غير ضارة طالما أنها ترقد ساكنة داخل الحويصلة المرارية، وتنشأ المشاكل عندما تندفع الحصاة إلى الخارج مع العصارة الصفراوية، وتلتصق أو تنحشر بالقناة المرارية المؤدية إلى الأمعاء الدقيقة، والألم الذي يشعر به المريض أثناء انحشار الحصاة داخل القناة المرارية يستمر عادة لبضع ساعات، فإذا حددنا موقعها فإن بإمكاننا التخمين بأن ألم المرارة يحدث فوق موقعها بالضبط.

طبيعة الآلام المختلفة :

يجب التدقيق للتفرقة بين طبيعة الآلام المختلفة، وألم القرحة يشبه شعورًا بالحرق أو «الحرقة».

أما المغص الناشئ عن حصوات القنوات المرارية فيرتفع تدريجيًا على درجة عالية ثم يهبط لحظيًا، بينما الألم الناتج عن الغازات يشعر معه المريض، وكأن كرة ضخمة تتحرك داخل بطنه، ولكن يظل الإحساس الذي بداخل الجسم إنذارًا غير واضح المعالم، ويجب تشخيصه بدقة.

سؤال (303):

نتيجة لإرهاق العين أو الوضع غير الصحيح للعين أثناء القراءة، أو عدم الحصول على قسط كاف من النوم.. تظهر بعض الخطوط الحمراء داخل بياض العين، فكيف يمكن معالجة هذه الخطوط الحمراء؟

الجواب:

أولاً: احم عينيك من الجفاف، بالرغم من أنه أمر بدهي، إلا أنه إذا كان احمرار عينيك ناتجًا عن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم فحاول أن تحصل على قدر من الراحة. إن إغماض عينيك لفترة تتراوح بين سبع وثمان ساعات يعمل على إعادة ترطيب عينيك، فإنها تتعرض للجفاف إذا لم ينم الإنسان، وينتج عن ذلك احمرار العيون الجافة.

ثانيًا: عالج جفون عينيك. إذا كانتا حمراوين عند الاستيقاظ من النوم، فقد تكون المشكلة بجفنيك وليس بعينيك. وتسمى هذه الحالة التهاب الجفون، وهي عدوى بسيطة تصيب الجفون، ويمكنك علاجها بغسل جفنيك بالماء الدافئ في المساء قبل الذهاب للفراش.

وتأكد من تنظيف الجفون حتى تتخلص من كل الزيوت والبكتريا ومساحيق التجميل والقشور العالقة بالأهداب.

ثالثًا: قلل من استخدامك للقطرات. تحتوي القطرات المصممة لتخفيف الاحمرار على مادة تعمل على انقباض الأوعية الدموية في تزيل الاحمرار بتقليص الأوعية الدموية داخل عينيك، مما يجعل بياض عينيك يعود إلى لونه الطبيعي بشكل مؤقت.

رابعًا: استعمل الدموع المصطنعة فهي لا تسبب انقباض الأوعية الدموية. هل تذهب إلى العمل وعيناك براقة وتعود بعيون حمراء؟ إذن فإنك كنت تعاني من ذلك الاحمرار الذي يصيب العين أثناء النهار ويسبب جفاف العين.

خامسًا: رطب عينيك. استخدم كمّادات مبللة بماء بارد وضعها على عينيك بعد إغماضها، وستعمل برودة الكمادة على انقباض الأوعية الدموية دون أن تسبب آثارًا عكسية، هذا بالإضافة إلى أن الماء سوف يزيد من رطوبة عينيك.

ولكن في بعض الأحيان تظهر بقعة دم في بياض العين، وخاصة بالنسبة لمن

تخطوا سن الأربعين، فما سبب هذه البقعة وكيف يمكن علاجها؟

إنها حالة شائعة الحدوث، خصوصًا إذا تجاوزت سن الأربعين، وسوف تزول هذه البقعة من تلقاء نفسها، فليس بوسعك أن تفعل شيئًا لها، فقطرات العين لن تفيدها بأي شيء وستختفي من تلقاء نفسها في خلال أسبوع أو أسبوعين.

سؤال (304):

ما الأسباب التي تؤدي إلى التقيؤ، وعلاماته، وعلاجه؟

الجواب:

الغثيان يمثل أولى مراحل القيء، ويعني إحساسًا بالرغبة في التقيؤ يشعر به الشخص في منطقة الزور أو الصدر، بينما يكون باقي الجهاز الهضمي هادئًا في الغالب بصورة غير طبيعية.

والشخص الذي يوشك على التقيؤ غالبًا ما يصبح شاحب الوجه، ويتصبب عرقًا، وتزيد إفرازاته اللعابية بصورة مفرطة، ويتحكم المخ في عملية التقيؤ، وهناك أدوية مهيجة يمكن أن تسببه.

وكذلك السموم الناجمة عن حالات العدوى والطعام الفاسد فكلها تثير المراكز العصبية المسؤولة عن القيء بالمخ، والأدوية التي تهدئ الشعور بالقيء والغثيان تهدئ هذه المراكز، وتتراوح حساسية هذه المراكز العصبية من شخص لآخر، ولهذا يتفاوت الأشخاص من ناحية القابلية للتقيؤ.

أهم أسباب التقيؤ:

١- العدوى الفيروسية.

٢- التهاب الأذن الداخلية.

٣- انسدادات القناة الهضمية.

٤- أمراض الزائدة الدودية والمرارة والكبد والمعدة.

٥- بعض العقاقير تثير الرغبة في القيء، وكذلك تناول الكحوليات.

٦- بعض اضطرابات التمثيل الغذائي.

علاج التقيــؤ:

الراحة في الفراش، وعدم تناول أي شيء وضع مكعب من الثلج في الفم للحد

من تهيج المعدة، ثم بعد مرور ساعات قليلة تناول مشروب مرطب مثل السفن آب، كما توجد حقن فعالة لإيقاف حالات القيء الشديدة.

سؤال (305):

ما أهم أسباب الإسهال، وعلاماته، وعلاجه؟

الجواب:

الإسهال مثل القيء نادرًا ما يكون إشارة لمشكلة ملحة.

أهم أسباب الإسهال:

يشير الإسهال عادة إلى عدوى فيروسية بسيطة، ويختفي في بضعة أيام، والمسافرون ينتابهم القلق من العدوى الخطيرة التي يمكن أن تسببه مثل الكوليرا والشيجيلا، والتي تحدث وعكات عنيفة مصحوبة بالحمى، وآلام البطن،بالإضافة إلى الإسهال الغزير، والذي في حالة إهماله يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، والذي يمكن بدوره أن يؤدي إلى الوفاة إلا أن العلاج سهل، وهو تناول كميات تعويضية كافية من السوائل، وبعض المضادات الحيوية.

أما الأميبا الطفيلية والديدان والديدان فيمكن أن تتسبب في تكون فضلات لينة دون الإصابة بمرض خطير، وبتناول كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة يمكن أن ينشئ نفس الشيء كما يمكن أن يتسبب في ذلك تناول مضادات الحموضة والمضادات الحيوية.

سؤال (306):

ما أسباب الانتفاخ، وعلاجه؟

الجواب:

الانتفاخ يصيب أصحاب الأمعاء شديدة الحساسية المفرطة في التفاعل مع الكميات الطبيعية من الغازات والسوائل حيث يكون رد فعلها هو التقلص ودفع ودفع محتويتها إلى الخلف والأمام، فهو يمكن أن يكون نمطًا من القولون العصبي، وهو اضطراب عضلي أساسًا في عضلات الأمعاء وعلاجه يمكن أن يتم بالتريض والتمشية الخفيفة بعد الوجبات، وعدم ملء المعدة حتى التخمة، والعد عن الأطعمة الثقيلة.

سؤال (307):

ما التعريف الطبي للبواسير، والأمور التي تفيد في علاجه؟

الجواب:

تعريفها الطبي هو : دوالٍ شرجية، وهي تشبه دوالي الساقين في طبيعتها، وهي تصيب كل الناس تقريبًا دون شعور بعضهم بذلك، وفي حالاتها البسيطة لا تسبب إزعاجًا أو ألمًا، أما في حالاتها الشديدة فيحدث انسداد بالدورة الدموية عند الشرج، أو في وعاء دموي مرتفع الضغط، مما يعمل على تراكم الدم، وتمدد الوريد مسببًا الألم، ومكونًا لنتوء شرجي مؤلم يمكن الإحساس به ورؤيته.

وأغلب البواسير يحدث لها تجلط طبيعيًا، وتنكمش وتذوى، ويمكن أن يفيد في علاجها الجلوس في حوض ماء ساخن لمدة ساعة مرتين يوميًا، والبواسير كبيرة الحجم قد تتوغل وتبرز، وربما احتاج الأمر في النهاية إلى إجراء جراحة لاستئصالها إلا أن معظمها ينكمش من تلقاء نفسه أو باستخدام مراهم خاصة.

سؤال (308):

كيف تحدث الحمى، وكيف نعالجها؟

الجواب:

في أعماق المخ توجد منطقة اسمها «تحت سرير المخ» وهي المسئولة عن تنظيم السلوكيات الأساسية، وكذلك درجة حرارة الجسم، حيث تقوم خلايا عصبية متخصصة باستشعار درجة حرارة الجسم، حيث تقوم خلايا عصبية متخصصة باستشعار درجة حرارة الدم بجوارها، ثم إرسال إشارات للاحتفاظ بالحرارة بتضييق الأوعية الدموية بالجلد أو توليد حرارة بزيادة النشاط العضلي والارتجاف، أو فقد الحرارة يكون عن طريق إفراز العرق وتوسيع الأوعية الدموية، وهذه الأحداث تقع باستمرار طوال اليوم للحفاظ على الحرارة داخل نطاق ضيق وتتفاوت حرارة كل من عدة مرات خلال اليوم، والمدى الطبيعي لها يتراوح بين ٣٥,٥ - ٣٧,٢ درجة.

وأقل درجة حرارة تكون في الصباح الباكر، وتبلغ ذروتها في المساء، وللعلم فإن الارتفاع الشديد في الحرارة ليس وحده هو الخطير، ولكن أيضًا الانخفاض الشديد حتى ٣٢,٢ درجة، حيث يدخل من تصل درجة حرارته لهذا الانخفاض في غيبوبة، وتحدث الحمى عندما تقوم منطقة «الهيبولاموس» بالمخ لإعادة ضبط

ترموستات الجسم بفعل حدوث عدوى بكتيرية أو فيروسية أو تفاعلات مناعية وحساسية أو بعد التطعيمات والتهابات الأنسجة مثل التهاب القولون والتهاب المفاصل، وموت الأنسجة، مثل النوبات القلبية والنزيف، وعقب الجراحة والأدوية المضادة للحمى تشمل الأسبرين والإستيامينوفين.

ولكن أهم علاج للحمى هو البقاء باردًا (رغم الرعشة التي تسببها وتحتاج لاستعمال البطاطين) وشرب السوائل بوفرة لتعويض الماء المتبخر من الجلد الساخن، وشرب كميات كافية من العصائر أو الصودا لإنتاج كمية بول أكثر من الحجم الطبيعي.

وبعد اتباع هذه التعليمات وتناول الأسبرين والإستيامينوفين يبدأ العرق الذي يعني ببساطة أن الجسم قد بدأ يبرد، ودرجة الحرارة القصوى التي تمثل علامة خطر على المخ هي التي تصل إلى ٤١درجة مئوية، وهي تسبب التشنج، ويمكن أن يتلف المخ إذا وصلت درجة الحرارة إلى ٤٢درجة مئوية، وهذه حالات استثنائية جدًا.

سؤال (309):

ما أهم الطرق والأفكار التي تحد من آلام الظهر؟

الجواب:

علاج آلام الظهر:

تؤدي الراحة لبعض أيام إلى معالجة أغلب آلام أسفل الظهر سواء كانت نتيجة لإصابة أو انزلاق غضروفي أو التهاب المفصل.

أما استعمال المسكنات فهو يخفف الألم، ولكن لا يؤثر في عملية الالتئام، وعلى سبيل المثال يستخدم «الإيبوبروفين» كمسكن، كما يمكن وضع شريط لاصق، أو بعض الضمادات الطبية الأخرى على الظهر لتوليد الحرارة وامتصاص الألم.

بعض الأفكار الهامة للحد من آلام الظهر:

١- النوم على مراتب جامدة: حيث ينصح بالنوم على مراتب غير رخوة حتى لا تلين تحتك، ويمكن جعل المراتب صلبة بوضع لوح أسفلها.

٢- النوم على الجانب: فهو أفضل وضع للنوم، حيث ينصح بالنوم على الجانب والساقان مثنيتان والرأس مستند على وسادة، وفي حالة النوم على الظهر

ينصح بثني الركبتين، حيث يعمل ذلك على استرخاء عضلات الظهر، ويمكن تسهيل ذلك بوضع وسادة أسفل الركبتين، أما النوم على البطن فيجب تجنبه تمامًا؛ لأنه يرغم الظهر على اتخاذ انحناءة غير طبيعية مما يرهق المفاصل والأربطة.

٣- تجنب الجلوس على المقاعد والأرائك الخالية من مساند الظهر ما أمكن.

٤- يفضل الجلوس على مقاعد ذات ظهور مثنية وممتدة لأسفل لتلامس الجزء العلوي من أسفل الظهر حتى تمنع الأرداف من الانزلاق أسفل مسند الظهر.

٥- الحرص على رفع الركبتين قليلاً عن الحوض واستقرار واستواء القدمين فوق الأرض أثناء الجلوس لتفادي التوتر العضلي.

٦- ضبط مقعد السيارة بحيث يتم الوصول إلى الدواسات والركبتان مثنيتان والرجوع بالظهر إلى الخلف أثناء القيادة، ويفضل أن يكون مسند السيارة الظهري جامدًا وخاليًا من البروزات التي يمكن أن تدخل في انحناءات الفقرات القطنية.

٧- أفضل أسلوب للوقوف هو الوقوف مع ضم الذقن والأرداف للداخل حيث يشجع ذلك العمود الفقري (الذي لا يكون مستقيمًا أبدًا) على اتخاذ الانحناءات الطبيعية له.

٨- في حالة الوقوف لفترة طويلة يتم وضع إحدى القدمين فوق مقعد مع تبديل القدمين كل ٥ أو ١٠ دقائق، ومع بدء إحساس عضلات الحوض بالتعب يميل الحوض إلى الأمام مما يزيد من انحناءات الفقرات القطنية، ويصيب عضلات أسفل الظهر بالتوتر والشد، ويعمل ثني إحدى الساقين على استرخاء العضلات في هذا الجانب.

٩- إذا كنت تعاني بالفعل من آلام الظهر فينصح بوضع برنامج تدريبي متخصص للظهر يصفه لك طبيب العلاج الطبيعي والالتزام بالتريض.

سؤال (310):

كيف نتعامل مع الصداع وما أنواعه ومسبباته؟

الجواب:

توجد عدة أشكال للصداع وأهمها :

١- صداع التوتر:

وفيه تنقبض عضلات الرقبة وفروة الرأس عند الشعور بالقلق، حيث يظل الرأس في موضعه، بينما ينتج عن التوتر العضلي المستمر ألم بطول مؤخرة الرأس

والصدغ، وقد يصل إلى الجبهة.

وفي حالة إهمال علاجه يستمر صداع التوتر لساعات أو أيام ونادرًا ما تصاحبه أعراض أخرى، وهو يمثل أغلب حالات الصداع الشائعة، وهو يرتبط بالأمراض العصبية والضعف، وصعوبة التعامل مع الضغوط.

وفي حقيقة الأمر يعاني الكثير من الرجال أصحاب القدرة العالية على التكيف من صداع التوتر العضلي.

٢- الصداع النصفي :

وهو يكون صداعًا شديدًا، ويصيب النساء بدرجة أكبر من الرجال إلا أن الرجال يشكلون ٢٥% من ضحاياه، كما أنه يسمى أيضًا بصداع الأوعية الدموية لأن شرايين فروة الرأس فيما يبدو تكون هي المسئلة عن حدوثه، وعادة ما يصف المرضى به ألمه بأنه يشبه الطرق أو النبض على عكس الألم المستمر بصداع التوتر العضلي، وحسب التفسير التقليدي يحدث الصداع النصفي عند استرخاء تلك الشرايين فتصبح حاسة للألم ومشدودة، ويصح نبضها مؤلمًا مع كل ضربة من ضربات القلب، وأي شيء يسبب ارتخاء للأوعية الدموية (مثل تدخين السجائر والجوع والحمى وبعض الأطعمة) يعمل على إحداث صداع الأوعية الدموية غير أنه كثيرًا ما يحدث دون سبب، والمصدر الرئيسي للألم هو الشريان الصدعي، وهو يمر رأسيًا لأعلى على جانبي الرأس، ويمكن استشعار نبض في مقدمة الأذن، ولما كان ٨٠% من نوبات الصداع تصيب شريانًا واحدًا، فإن الصداع النصفي عادة ما يصيب أحد جانبي الرأس، ومن هنا يسمى الصداع النصفي.

وهو يكون مصحوبًا بغثيان وقيء وعدم تحمل للضوء، ويستمر من بضعة ساعات إلى يوم أو يومين ونادرًا ما يهاجم الإنسان أكثر من مرة أسبوعيًا، والشخص الذي يعاني من صداع يومي لا يعاني على الأرجح من صداع نصفي.

وفي حالة استمرار نوباته معوقة للعمل برغم العلاج فإنه يلزم الوقاية من بواسطة دواء يؤخذ يوميًا للإقلال من عدد مرات تكرار نوباته، حيث توجد أكثر من عشرة أنواع من الأدوية الخاصة به يتم اختيار الأنسب منها.

٣- الصداع العنقودي :

وهو يصيب الرجال بنسبة ٩٠% من حالاته، والضحية التقليدية لهذا النوع من

الصداع النصفي يستيقظ شاعرًا بألم شديد ثابت موقعه حوال العينين والصدغ بأحد جانبي الرأس، ويستمر الألم من ٥ دقائق إلى عدة ساعات، ويكون مصحوبًا في الغالب برشح الأنف، وانسداد بها، وتدميع في العين على نفس الجانب من الدماغ، وتعود النوبات في الغالب ليلًا لمدة أسابيع، ثم تتوقف لشهور أو سنوات، ومن ثم سمي بالصداع العنقودي، وهو أقل شيوعًا من الصداع النصف العادي.

٤- صداع سحب الكافيين:

ويعتبر أحد أنوع العلاج الناجح مع صداع الأوعية الدموية هو تناول الكافيين الذي يقوي العضلات الملساء لجدران الشرايين، وهو مفعول يزيد من مفعوله الإدماني، والكبار الذين يتنازلون عن فنجان القهوة الصباحي المعتاد لا يفقدون نشاطهم، وإنما يلحظون على الفور صداعًا نابضًا يسبب لهم الضيق، وأولئك الذين يشربون كميات هائلة من القهوة في العمل قد يعانون من صداع أثناء العطلة الأسبوعية عند شربهم لكمية أقل من القهوة فالكافيين يصنع المعجزات مع تلك الأنواع من الصداع.

٥- صداع الأطعمة:

حيث إن بعض الأطعمة يمكن أن تسبب صداعًا نصفيًا لاحتوائها على كيماويات تحدث ارتخاء بالأوعية الدموية لكنها أيضًا مصدر الإصابة بصور متنوعة من الصداع، ومن المسببات الرئيسية لصداع الطعام إضافة مركبات النيتريق إلى اللحوم المصنعة.

٦- صداع نقص الأكسجين:

حيث إن الأوعية الدموية يحدث لها استرخاء حتى تتمكن من نقل المزيد من الأكسجين إلى الأنسجة، ولذا فإن التوجه إلى مناطق مرتفعة أو ركوب طائرة يمكن أن يسبب صداعًا لهذا السبب إذا كانت الطائرة غير معادلة للضغط الجوي كثيرًا ما يسبب الصداع كما يعاني من هذا النوع من الصداع من يعملون في جراجات سيئة التهوية أو في مناطق بها خلل في نظام التدفئة حيث يعانون من الصداع كعلامة على التسمم بغاز أو أكسيد الكربون، والذي يتحد مع الهيموجلوبين فيمنعه من نقل الأكسجين.

كما يمكن أن يؤدي التدخين الشره إلى صداع أو أكسيد الكربون للمدخن، وأحيانًا يصيب من يجلسون بجواره.

٧- صداع الحرارة والحمى:

حيث يقوم الجسم بتبريد نفسه بزيادة الدم إلى الجلد وفروة الرأس، ولهذا فإن أي شيء يولد حرارة الجسم يمكن أن يسبب هذا الصداع لدى شخص حساس مثل الحمى، وحرارة الجو، والتمرينات الرياضية، ويمكن خفض الإحساس به وتحقيق الراحة بتناول الأسبرين والإسيتامينوفين والحمام البارد أو المكملات.

٨- حالات أخرى يمكن أن تسبب الصداع مثل:

* ضعف الدم المرتفع:

والطريقة الوحيدة للتغلب عليه هي ضبط ضغط الدم.

* صداع الجيوب الأنفية:

حيث تتسبب العدوى الميكروبية الحادة التي تصيب الجيوب الأنفية في إحداث ألم شديد بمنطقة الجيوب الأنفية المصابة والعدوى المزمنة يمكن أن تسبب إفرازات رشح أنفي وارتجاع لرشح الأنف إلى الحلق، ويعمل احتقان الجيوب الأنفية على إحداث احتقان بالأنف والوجه.

* صداع توتر مقلة العين:

حيث يؤدي إجهاد العين بكثرة السهر أو القراءة أو التحديق في التليفزيون إلى إحداث توتر لمقلة العين يسبب صداعًا، ويمكن ارتداء نظارات إذا كنت بحاجة لها أو تعديل مقاسها لتفادي تكراره.

* صداع حالات الحساسية:

فحمى التبن يمكن أن تؤدي إلى احتقان الجيوب الأنفية والإحساس بالزكام في الرأس والأطعمة والروائح والدخان يمكن أن تسبب الصداع بالتأثير الكيميائي المباشر، وتجنبها هو الأسلوب الوحيد المجدي.

بشرة والجلد

سؤال (311):

ما طبيعة الطبقة الجلدية للرجل ووظيفتها؟

الجواب:

الجلد بالنسبة للرجل معناه: الطبقة السطحية منه، أي: البشرة، وهذه الطبقة

هي الطبقة العلوية، ومع تقديمها لوظيفتها الأساسية، وهي الحماية فإن سمكها يبلغ ١،٥ مم عند راحة اليد وباطن القدم، لكنه يتقلص إلى بضعة أعشار من المليمترات في الوجه، وعشر مم فقط فوق الجفون.

وأصل طبقة البشرة العلوية هو طبقة واحدة من الخلايا الحية الموجود في قاعدتها، ثم تتحرك الخلايا لأعلى وتمتلئ تدريجيًا ببروتين صلب القوام يعرف بالكيراتين، وهو الذي يكون أيضًا الأظافر والشعر، ثم تموت الخلايا متخذة شكلاً مفلطحًا، ثم تصل إلى السطح حيث يؤدي احتكاكها بالبيئة الخارجية إلى تساقطها من الجسم، وتمكث خلية البشرة الخارجية الطبيعية حوالي ٤- ٦ أسابيع، وهي لا تحتوي على أية أعصاب أو أوعية دموية، وفيما عدا الطبقة القاعدية فإن كل هذا النسيج يكون ميتًا.

وجدير بالذكر أن الشعر ودهون الجلد والعرق كلها تمر من خلال طبقة البشرة لتصل إلى خارج الجسم، لكن أصلها جميعًا هو غدد وبصيلات موجودة أسفل طبقة البشرة.

وهنا نجد أن الغدد وبصيلات الشعر تغذيها أوعية دموية منتشرة بغزارة والكولاجين هو النسيج الرئيسي فيها، وهو عبارة عن نوع من البروتين على شكل ألياف وهو الذي يصنع الأربطة والأوتار.

وتسمى هذه طبقة أساسًا بالنسيج الضام، لأنها تضم أجزاء الجسم ببعضها البعض، وتملأ الفجوات بينها، والنسيج الضام السليم يكون رخوًا ومرنًا، ولكن الشيخوخة والإصابات ولفحة الشمس تجعله يتيبس وينكمش.

سؤال (312):

ما الأسباب التي تؤدي إلى جفاف الجلد، وعلاج هذا الجفاف؟

الجواب:

توجد ٣ عناصر أو حالات رئيسية لجفاف الجلد، وهي:

أ- السن: فكلما تقدم الجلد في العمر أنتج حجمًا أقل من الزيوت، ولهذا يزداد معدل تبخر الرطوبة منه.

ب- الاغتسال: حيث إن كثرة الاغتسال بالصابون والمنظفات بما تحتويه من مواد كيماوية تعمل على إزالة الزيوت الواقية بالجلد .

جـ - انخفاض نسبة الرطوبة: حيث إن وسائل الرفاهية الحديثة مثل تكييف الهواء والتدفئة المركزية تعمل على تقليل نسبة الرطوبة بدرجة كبيرة حتى إن الجلد يجف برغم احتوائه على زيوت طبيعية.

✸ **علاج جفاف الجلد:**

يعتبر وضع كريم مرطب على الجلد الجاف وسيلة ضعيفة للعلاج، فالمفروض أولاً أن يتم تعويض الماء المفقود من الجلد، ثم وضع الغطاء الواقي، وأفضل وقت لعمل ذلك هو بعد الاستحمام، والجلد ما زال رطبًا، وحتى زيوت الاستحمام تقوم بمفعولها على أفضل نحو عند وضعها مباشرة فوق الجلد، وإذا أضيفت إلى مياه الاستحمام فإن أغلبها يبقى في الماء.

وأفضل غطاء للجلد هو الذي يكون من الثقل بحيث يمنع تبخر كل الماء أسفله، ويعتبر الفازلين ممتازًا في هذا الصدد، وهو يكون بلا رائحة.

ولكن أغلب الناس لا يحبون ملمسه الزيتي، وللأسف فإن الدهون الخالصة والزيوت تقدم أفضل حماية للجلد لكنها كلها تعطي الملمس الدهني غير المرغوب فيه، وأساس مكيفات الجلد المنتشرة حاليًا هو مستحضرات لوسيون، وهي عبارة عن مغلفات مكونة من الماء والزيوت.

سؤال (313):

أحيانًا تبدو البشرة مغطاة بطبقة دهنية فما الحل الصحي لذلك؟

الجواب:

من الطبيعي أن يكون الجلد مغطى بطبقة دهنية فإذا كانت المشكلة أن البشرة تبدو شديدة الدهنية فإن الحل يمكن أن يكون هو كثرة الاغتسال ؛ لأن الصابون والمنظفات تعمل على إزالة دهون البشرة، كما يمكن تجنب المرطبات، وشراء مواد قابضة، وهي تكون محتوية على الكحول عادة لاستعمالها بعد الاغتسال كدهان للبشرة حيث تعمل على إزالة شحوم الجلد، وتساعد في تجفيفه وشده مؤقتًا مما يشعر بالانتعاش، لكن أثرها لا يكون مستديمًا كما أن الكحول يمكن أن يضر الجلد.

سؤال (314):

تعاني الغالبية العظمى من المراهقين من حب الشباب فما أسبابه وصوره وعلاجه؟

الجواب:

ينشأ حب الشباب كاضطرابات تصيب بصيلة الشعر الدهنية، وهو يصيب الوجه والرقبة والظهر والصدر والكتفين.

وتتحكم هرمونات الذكورة في بصيلة الشعر الدهنية، ولسوء الحظ فإن هذه البصيلة تعتبر ضمن العديد من نقاط ضعف الجسم البشري.

ونقطة الضعف الجوهرية هنا هي القناة التي تمر فيها كلا من الشعرة والزيت الدهني ليصل كلًا منهما إلى السطح، وهي تكون مبطنة بنفس طبقة البشرة الخارجية التي تغطي الجلد.

ولهذا تنسلخ الخلايا الميتة باستمرار عن الجلد، وتندفع هذه البقايا الميتة للخارج مع الزيت الدهني، ولكن مع بداية فترة المراهقة المبكرة تتورم الطبقة المبطنة وتلتصق الخلايا الميتة ببعضها البعض بعد سقوطها من الجلد، ونتيجة لذلك تنسد مسام عديدة بالجلد، ومن هذه المسام المسدودة ينشأ حب الشباب.

صور حب الشباب:

توجد ثلاث أشكال من حب الشباب، وهي:

١- البثور ذات الرءوس السوداء:

وهي عبارة عن مسام مسدودة ويسميها العامة «الرءوس السوداء» أو «الرءوس البيضاء» تبعًا للونها وغالبًا ما تصاب البويصلات بالانسداد بشكل فوري، وتنجح بعض الكريمات أحيانًا في علاجها إلى حد طيب.

٢- الانتفاخات والبثور المتقيحة:

وهي يتجمع فيها الزيت الدهني بداخل البصيلة المسدودة وتتكاثر داخل هذا الزيت الدهني جراثيم تعين بشكل طبيعي، ولكن هذا لا يكون داخل هذا الزيت الدهني جراثيم تعين بشكل طبيعي، ولكن هذا لا يكون هو سبب الضرر، ولكن ينشأ الضرر عند انفجار البويصلة بعد امتلائها أو عصرها مما يطلق داخل طبقة

البشرة المحيطة مادة مهيجة تحدث عدوى بسيطة وأصغر أشكال هذه العدوى تؤدي إلى انتفاخ أحمر مرتفع عن سطح الجلد، ولكن اللعنة التقليدية لحب الشباب تتمثل في ظهور بثرة حمراء في منتصفها نقطة بيضاء صديدية، وتظل هذه الانتفاخات والبثور المتقيحة ساكنة داخل طبقة البشرة، وتشفى دون تكون ندوب خلال أسبوع - أسبوعين، ولكن إذا تم اعتصارها فإن هذا الخطأ يؤدي لانتشار العدوى بشكل أكثر توسعًا مؤديًا إلى ظهور الحبوب والحبيبات والأكياس.

✸ علاج حب الشباب:

نجح الطب نجاحًا طيبًا في علاج حب الشباب، وتوجد بعض العلاجات الفعالة مع الأنواع البسيطة من حب الشباب من أهمها:

١- فوق أكسيد البنزويل:

وهو يتم استخدامه بتركيز ٥٪ وهو مضاد بكتيري قوي يقتل الميكروبات التي بداخل بصيلة الشعر، ومن أسمائه التجارية الشائعة: «أوكسي كلير» ويتم استعماله بعد الاغتسال بالصابون العادي، ثم تجفيف الجلد، ووضع الكريم على الوجه كله أو أي منطقة أخرى مصابة مرتين يوميًا بينما يتم استعماله مرة واحدة يوميًا إذا كان يسبب تهييجًا شديدًا للبشرة، وفي حالة استمرار التهيج يتم وضعه دون غسيل في البداية أو تجربة الكريم بتركيز أقل (٢،٥٪) ويعمل فوق أكسيد البنزويل عن طريق مكافحة الجراثيم، وهو لا يزيل الحبوب الموجودة بالفعل، ولذا لا يجب توقع التحسن الجذري للإصابة، وفي حالة عدم نجاحه في تخفيف الإصابة يتم تجربة أدوية أخرى.

٢- التريتينوين (حمض التريتينيويك) أو (ريتين أ):

وهو أفضل مركب لمنع تدمير بصيلة الشعر، ولكونه من عائلة فيتامين «أ» فإنه يعمل على ترقيق طبقة البشرة الخارجية، ويسرع بسقوط الخلايا الميتة، ويقلل من التصاق تلك الخلايا، ونتيجة لذلك تستطيع المسام تصريف محتوياتها بحرية لعدم إصابتها بالانسداد.

كما أن الرءوس السوداء والبيضاء التي تسدها تنجرف بعيدًا، ويسبب الريتين «أ» عند وضعه ليلاً كدهان أو هلام التهابًا بالجلد الطبيعي، وبعض الرجال لا يتحملونه إلا إذا تم استخدامه يومًا بعد بوم، والبعض ربما لا يتحمله أبدًا.

والجلد المعالج بالريتين «أ» يصبح أكثر حساسية للشمس، ولذا ينبغي على

المرضى أن يضعوا زيتًا واقيًا من الشمس، وأن يرتدوا قبعة عريضة الحافة إذا أمكن، ويفضل استخدامه شتاء وليس صيفًا.

٣- المضادات الحيوية:

وهي يمكن أن تفيد حيث تتميز المضادات الحيوية التي تؤخذ عن طريق الفم بمفعولها المضاد للبكتريا التي تصيب بصيلات الشعر بملائمتها للحالات الشديدة من حب الشباب البثري المتقيح الحادة كاختيار أساسي للعلاج،حيث يتم تدليك الوجه بالكريم المضاد الحيوي مرتين يوميًا.

ويبدأ العلاج بجرعة كبيرة من كريم التتراسكلين في العادة، وهو أشهر مضاد حيوي مقاوم لحب الشباب، ويستغرق العلاج عدة أسابيع حتى يبدأ التحسن، وبعدها يتم تخفيض الجرعة تدريجيًا، ويفضل الجميع بين الرئتين «أ» ومضاد حيوي سطحي، حيث ينجح ذلك مع أغلب حالات حب الشباب.

حيث يتم استعمال الريتين «أ» على البصيلات مفتوحة، بينما يعمل المضاد الحيوي السطحي عند استعماله في الصباح على قتل الميكروبات.

سؤال (315):

هل يستطيع أحدنا أن يتجنب التجاعيد التي تظهر على الوجه، وما أهم الطرق التي تحافظ على البشرة بدون تجاعيد؟

الجواب:

برغم أن الجلد الذي تعتريه الشيخوخة يفقد الماء بسهولة اكثر من غيره فإن الجلد الجاف يتقشر، ولكنه لا يتجعد، ويعتبر الحفاظ على رطوبة الجلد أمرًا له أهمية لكن هذا لا يمنع حدوث التجاعيد، والتجاعيد لا تعتبر ظاهرة خاصة بطبقة البشر؛ لأن خلايا البشرة الخارجية تسقط باستمرار، وأي عيب موضعي يختفي خلال شهر أو نحو ذلك.

أما التغيرات الدائمة فيكون منشؤها بالضرورة نابعًا من طبقة الأدمة الموجودة أسفل طبقة البشرة الخارجية، وهذه الطبقة تغذيها باستمرار سوائل الجسم، وتمر بها الأوعية الدموية، ولذا فإنها لا تجف مطلقًا.

وتحدث التجاعيد عند انعكس النسيج الضام الموجود بطبقة الأدمة مما يؤدي إلى كرمشة الطبقة فوقها.

✍ **التجاعيد التي يمكن تجنبها:**

هناك تجاعيد أخرى يمكن أن تصيب الجلد، ولكن يمكن تجنبها فمثلاً الشخص الذي ينام ووجهه مواجه للوسادة، يظهر له خط دائم من أثر النوم أسفل مركز وجنته، كما يصاب المدخنون بتجاعيد حول العين غير المدخنين بحوالي عشر سنوات.

وكذا تسرع الأمراض المذمنة من شيخوخة الجلد مما يؤدي إلى التجاعيد المصاحبة لها، وتعتبر كثرة التعرض للشمس هي المصدر المؤثر في الإسراع بشيخوخة الجلد، حيث إن الأشعة فوق البنفسجية تقوم باختراق طبقة البشرة، وتتعداها ممال يؤدي إلى إتلاف طبقة الأدمة الحية مما يؤدي إلى تسيبها وانكماشها.

سؤال (316):

لماذا تحدث الحكة الجلدية؟

الجواب:

رغم أن حالات الطفح المصحوبة برغبة في حك الجلد يمكن أن تنشأ عن مصادر عديدة فإن الرجل الذي يصاب بها يعاني في الغالب من عدوى فطرية طالما أن المنطقة المصابة بالحكة تكون رطبة دائمًا بين الساقين وفوق القدمين، وبين أصابع القدم وأحيانًا في الإبط.

أما الطفح المثير للحكة الشديدة فوق الصدر والأكتاف أو أي منطقة أخرى جافة فيمكن أن يعبر عن إصابة موضعية ناتجة عن مادة كيميائية مهيجة، وتشير الرغبة الشديدة لحك الجلد إلى حالة حساسية عامة.

سؤال (317):

ماذا تعني فطريات الجلد؟

الجواب:

تشمل فطريات الجلد كلًا من: (حكة الجوكي - فطر قدم الرياضي - القوباء الحلقية).

والمصطلح الطبي لها هو «العدوى الفطرية الجلدية»، وتنتج الإصابة بهذه الفطريات عن اعتلال الصحة، وسوء التغذية والطقس الحار، وهذه العوامل تضعف

مقاومة الجسم لهذه الفطريات إلا أن الرجل الصحيح يمكن أن يعاني منها عندما تشرع الفطريات التي تنتشر على جلده في التكاثر.

ورغم كون فطريات الجلد غير ضارة تتغذى على السطح الميت من طبقة البشرة الخارجية، وتنمو بشكل أفضل في الظروف الدافئة الرطبة فإنها تخترق الجلد لمسافة كافية لإثارة أعصاب الألم محدثة رغبة في حك الجلد.

سؤال (318):

ما أهم أمثلة فطريات الجلد؟

الجواب:

١- حكة الجوكي:

وهي تصيب الرجال غالبًا في الأسطح العلوية والداخلية بين الفخذين، ويمكن أن تنتشر في بعض الأحيان للخلف، وهي تبدأ في شكل رقق حمراء صغيرة تثير الرغبة في حكها، وقد ترتفع حافتها قليلاً، وقد تظهر قشور أو حراشيف أو في بعض الأحيان فقاقيع صغيرة إلا أن مركز الأعصاب يكون خاليًا منها مع امتداد الطفح مما يكسبها شكلاً حلقيًا.

ويلزم علاج حكة الجوكي بكريم مضاد للفطريات لمدة شهرين.

ويجب الحفاظ على المناطق المصابة باردة وجافة بقدر الإمكان لمنع إعادة تنشيط الفطر كما يجب ارتداء ملابس داخلية مريحة غير ضيقة مع وضع بودرة مضادة للفطريات أو بودرة تلك نقية بعد الاستحمام.

٢- فطر قدم الرياضي:

وهي أشهر عدوى فطرية، وتستقر كامنة بدون أية أعراض بين كل عدوى، وأخرى، ويبحث الرجال عن الراحة من هذه الإصابة الفطرية بسرعة عندما يعانون من حجكة بين أصابع القدمين وخاصة الأصبعين الثالث والرابع.

ويمكن علاج فطر قدم الرياضي بنجاح من خلال استخدام الكريمات المضادة للفطريات لمدة شهور، حيث تقضي على الإصابة بين أصابع القدم تمامًا مع تغيير الجوارب يوميًا، والاهتمام بغسيل القدمين وتجفيفهما جيدًا.

● سؤال (319):

هل تختلف أنواع الأمراض الجلدية من حيث إمكانية ترجيحها لحدوث السرطان؟

● الجواب:

تقسم الأمراض الجلدية من حيث إمكانية إنذارها بحدوث السرطان الجلدي إلى قسمين رئيسيين، هما:

- (أ) أمراض جلدية يستبعد مطلقًا إنذارها بحدوث السرطان.
- (ب) أمراض جلدية قد تنذر، أو لا تنذر بسرطان الجلد.

أولاً: أمراض جلدية يستبعد إنذارها بالسرطان، ومن أمثلتها:

النمش: والنمش أو الكلف عبارة عن بقع برونزية اللون غير منتظمة تتكون فوق المناطق المعرضة للشمس لدى الأشخاص الحساسين لها وراثيًا، وهم يكونون عادة من أصحاب الشعر الأصفر الفاتح أو الشعر الأحمر رغم أنها تكون غير ضارة، إلا أن مظهرها يشير إلى أن الجلد حساس للشمس بصفة خاصة، ويمكن تقشير النمش من على سطح الجلد باستخدام حمض، أو نيتروجين سائل لكنها يمكن أن تعود مرة أخرى.

ثانيا: الأمراض الجلدية التي تنذر أو لا تنذر بسرطان الجلد:

بداية لابد من التأكيد على أن جميع أنواع سرطان الجلد يمكن شفاؤها بسهولة في حالة اكتشافها مبكرًا بما في ذلك «الميلانوما» المخفية.

✱ الحالات الجلدية قبل السرطانية:

يمكن أن تشير بقعة حرشفية وردية اللون فوق إحدى مناطق الجلد المعرضة للشمس إلى شيء مريب خاصة عند تكونها لتقرن أكتيني.

والرجال هم الأكثر عرضة للإصابة بمثل هذه الحالات فوق حافة صيوان الأذن، وقد يمكن الإحساس بخشونة التقرن الأكتيني بالإصبع، لكنه نادرًا ما يكون مرتفعًا، أشبه بالثؤلول فالتقرنات الأكتينية تكون عادة صغيرة الحجم، وقد تنتشر في منطقة واسعة عند إهمالها، وهناك من ٥- ١٠٪ منها يمكن تحولها إلى سرطان الخلية الحرشفية الجلدي، وهو أحد أشهر ٣ انواع من سرطان الجلد، وقد تم تجربة

عدة أساليب طبية لعلاجها مثل الشرارة الكهربائية، أو الجراحة لاستئصالها، وتصبح الجراحة لا بديل لها إذا تشكك الطبيب في وجود تحول سرطاني بهذه التقرنات الأكتينية وتحليلها خلال عينة بالمعمل الباثولوجي، ويمكن علاج التقرنات الأكتينية بشكل طيب بواسطة النيتروجين السائل، والذي يعتبر مادة مفيدة في تدمير العديد من الاضطرابات السطحية بالجلد.

✱ الشامات غير الضارة والشامات المنذرة بالخطر:

برغم أن الخوف من الشامات لا يرقى إلى مستوى الخوف من الإيدز إلا أنه يجعل رهطًا من الرجال الأصحاء يهرعون إلى العيادات الطبية للاطمئنان إذا كانت الشامة نامية في الحجم أو آخذة في اكتساب اللون الداكن، فإنها يمكن أن تتحول إلى حالة «الميلانوما» الخبيثة المخفية، ولهذا يقوم الأطباء باستئصال العديد حتى وإن كان ظاهرًا بوضوح أنها حميدة لمجرد تخفيف قلق الذين تظهر عليهم هذه الشامات.

وتعتبر إزالة كل شامة تظهر على الجسم أمرًا شبه مستحيل ؛ لأن كل رجل عادي يمكن أن يكون لديه منها ٤٠ شامة في المتوسط.

** سؤال (320):**

كيف تتكون الشامة وما العلامات التي تدعو إلى القلق منها؟

** الجواب:**

تتكون الشامة أو الحسنة ببساطة من تجمع الخلايا التي تشتمل عادة على خلايا صبغية (وهي الخلايا الجلدية المنتجة للصبغة الجلدية)، ويتراوح لونها بين الرمادي والبرونزي إلى البني الغامق إلى الأسود، وليس بالضرورة أن تنذر الشامة السوداء بالخطر، وذلك لأن تلونها بصبغة معينة ليس ضروريًا، والعديد من الشامات يظهر متخذًا نفس لون البشرة كما تتنوع أشكالها من بقعة مفلطحة إلى بقعة السطح قليلاً إلى قبة واضحة كما قد يكون سطحها خشنًا أو أملس وبعضها ينبت منه شعيرات.

ورغم أنها لا تحدث بسبب أشعة الشمس إلا أن الشامات يكثر ظهورها عند المناطق المكشوفة من الجلد ونادرًا ما تظهر على الأرداف وباطن الذراع وغيرها من المناطق المغطاة.

ومن بين علامات الشامة غير الضارة وجود تلون متناسق وحافة ملساء بها،

وعدم تغير حجمها ولونها.

أما العلامات التي تدعو إلى القلق فمن بينها: تضخم في الحجم، وتغير لونها إلى لون أحمر أو أبيض أو أسود أو أزرق.

بالإضافة إلى أية تغيرات سطحية مثل: التقشر، والتحرشف، والارتشاح، والنزف، أو زيادة السمك.

ومن أكثر العلامات إنذارًا بالسوء في الشامة ظهور بقع صبغية بعد حوافها مباشرة.

سؤال (321):

مرض سرطان الجلد من الأمراض المقلقة فما المؤثرات التي تساعد على الإصابة به، وما أنواعه؟

الجواب:

يعتبر سرطان الجلد أكثر الأمراض الخبيثة شيوعًا على الإطلاق لأن الرجال يقضون وقتًا أطول معرضين للفحة الشمس.

كما يعاني الرجال بصورة أكبر من التعرض أثناء عملهم في مهن صناعية معينة لقطران الفحم والزفت والإشعاع.

كما يساعد التدخين على الإصابة بالسرطان في المناطق المعرضة للدخان، كما تزيد العوامل الوراثية من خطر الإصابة، وكذا يزيد ضعف الجهاز المناعي من خطر الإصابة به، وبخاصة ذوي الشعر الأشقر أو الأحمر والعيون الزرقاء، ومن ثم فالبشرة السوداء تحمي صاحبها من خطر الإصابة.

✸ أنواع سرطان الجلد:

١- سرطان الخلية القاعدية:

أشهر وأكثر سرطانات الجلد سهولة في علاجها هو سرطان الخلية القاعدية و٩٠٪ من تلك السرطانات تحدث في المنطقة الواقعة بين خط الشعر على الجبهة والشفة العليا، وسرطان الخلية القاعدية المعتاد يظهر في شكل بثرة وردية اللون شمعية المظهر ذات قرحة في وسطها.

وتوجد حول حافتها شبه الشفافة أوعية دموية مرئية دقيقة.

ورغم أن هذه العلامات ليست سيئة في حد ذاتها إلا أنه يفضل استشارة الطبيب عن كل ما يطرأ على الجلد، ولا يخفى خلال شهر، وأثناء نمو هذه البثرة قد تتقشر أو تنزف أو تصنع قشرة مؤقتة تغطيها.

ولكن لا يجب الاعتماد على مظهرها وحده أو على أي سلوك آخر لإبقائها دون تغيير لفترة طويلة.

ورغم أنها نادرًا ما يحدث لها انتشار سرطاني بعيد أو تتسبب في الوفاة إلا أن سرطان الخلية القاعدية لا يختفي، وإنما يكبر في الحجم ببطء.

٢- سرطان الخلية الحرشفية:

وهو يبلغ معدل الإصابة به عشر معدل النوع السابق لكنه أكثر خطورة، والخلية الحرشفية تشبه الحراشيف المفلطحة أو الصفائح، وهي تغطي طبقة البشرة الخارجية، وشكلها مسطح يعطي أفضل حماية من الإصابة، لكن تعرضها للتهيج الشديد بفعل الإشعاع أو الكيماويات يحولها إلى خلايا سرطانية، وتظهر الخلايا الحرشفية في أماكن غير معتادة بالنسبة لها في حالة استصارة مزمنة بفعل بعض العوامل.

ومن أهمها دخان السجائر، وفي المواقع (التي تشمل الفم والحلق والرئة والمريء والمثانة) تكون دائمًا هناك حالة ما قبل السرطان الخبيث، ولحسن الحظ فإن السرطانات التي يمثلها التبغ تميل نحو الانتشار إلا أن التدخين يلعب دورًا في انتشار سرطان الجلد فيما عدا منطقة فوق الشفة السفلى المجاورة لانبعاث الدخان، ويصاب الرجال بهذا النوع من السرطان بنسبة ٩٠% من حالاته ؛ لأنهم بالطبع الأكثر تدخينًا، ولأسباب غير واضحة تحدث سرطانات الخلية الحرشفية بمعدل ٣ أضعاف قدر سرطان الخلية القاعدية فوق ظهر اليد، لكنها تتشابه مع سرطانات الخلية القاعدية في أنها أيضًا تظهر فوق نفس المناطق المعرضة للشمس من الجلد.

ويبدأ سرطان الخلية الحرشفية على شكل قشرة أو نتوء يبدأ في التوسع ثم يتقرح، أو تتكون عليه قشرة أو يتحول إلى حبيبة أشبه بالثؤلول، ولا كمبدأ أساسي من استشارة الطبيب عن أية حالة جلدية تستمر لأكثر من شهر.

٣- الميلانوما الخبيثة:

وهي أسرع أنواع السرطان ازديادًا في عدد المصابين بها، وتزداد بنسبة غير عادية

بين الشباب، ويشكل الظهر، وليس الوجه أهم موقع يفضله هذا النوع من السرطان في جسد الرجل، ورغم أن الميلانوما قد تظهر في أي مكان من الجسم حتى العين، وداخل الفم إلا أنها تفضل إصابة الظهر.

ويحدث أكبر عدد من الشامات لدى الكثير من الأشخاص فوق الظهر، لكن هذا يكون أيضًا هو موقع معظم حالات الحروق الشمسية.

سؤال (322):

ما العلاقة بين الميلانوما والشامات؟

الجواب:

برغم الذعر من الارتباط بيهما، فإن ميلانوما واحدة فقط تقريبًا من كل ٣ حالات يكون مصدرها شامة موجودة من قبل، وأغلبها يكون ناشئًا من جلد طبيعي، ولهذا فإن التعرف على الميلانوما وتشخيصها يختلف عن تشخيص بقية سرطانات الجلد الأخرى.

فيجب مراقبة الشامات باستمرار، وفي حالة القلق أو وجود أحد العوامل الراجحة للإصابة، مثل البشرة البيضاء أو الميل للفحة الشمس أو العوامل الوراثية فيفضل إجراء فحص طبي.

سؤال (323):

كيف تعالج الميلانوما؟

الجواب:

رغم وجود مجموعة من الأساليب المتنوعة للعلاج، فإن الجراحة البسيطة تعتبر هي الاختيار الأمثل، وذلك بالنسبة لأغلب سرطانات الجلد ؛ فبعد حقن المريض بالمخدر الموضعي يتم استئصال الورم مع حافة كافية من الجلد السليم مساحتها نصف بوصة إذا كانت مساحة الورم صغيرة، أو كان الورم رقيقًا، وتصل مساحة الحالة السليمة التي يجب إزالتها من الجلد إلى ضعفي أو ٣ أضعاف هذه المسافة إذا كانت الميلانوما أكبر حجمًا، أو أكثر سمكًا مما يتطلب بعدها إجراء عملية لترقيع الجلد.

أما بالنسبة للمسنين فيتم غالبًا علاجهم من الميلانوما بالتجفيف الكهربائي أو الكحت تحت تأثير المخدر الموضعي.

ثم حرق قاعدة الورم بالشرارة الكهربية، ثم إزالة النسيج المحروق، ويعتبر هذا الأسلوب مثاليًا بالنسبة للمسنين خاصة أن جلدهم رغم كل عيوبه المصاحبة للشيخوخة لا يترك ندوبًا كثيرة بعد الجراحة.

كما أن سرطانات الجلد تكون أقل توحشًا معهم، كما يعتبر هذا الأسلوب مثاليًا بالنسبة لمن يكرهون فكرة إجراء عملية جراحية.

أما العلاج بالإشعاع للميلانوما، فيمكن تفضيله بالنسبة لعلاج الأورام الكبيرة، والتي تصيب الأنف أو جفن العين أو غيرهما من المناطق الصعبة، وتبلغ نسبة نجاح الجراحة من سرطان الجلد ٩٥% إلا أنها تنخفض عن هذه النسبة في حالات الانتكاس، أو في حالة سرطانات الجلد الأكبر حجمًا (التي تزيد قطرها عن ٢،٥ سم)، أو التي يكون لها حدود مبهمة، أو التي توجد حول الأنف والعينين والأذنين.

الشعـــــــــر

● سؤال (324):

لماذا يتقشر الشعر؟

● الجواب:

عندما يصبح سطح الجلد دهنيًا تلتصق خلايا الجلد بعضها البعض في صفائح مكونة قشور مرئية وسيلان ذاتيًا.

وتتمتع المناطق الغنية بالغدد الدهنية بوفرة من الزيوت.

ولذا فإنها تقاوم الجفاف، لكنها تصبح أكثر عرضة لحالات السيلان الزيتي، ومن هذه المناطق التي توجد بها هي هذه الحالة (فروة الرأس - منطقة اللحية - الأذنين - الإبطين - منطقة عظم القفص في وسط الصدر - المنطقة الإربية - منطقة حول الصرة).

● سؤال (325):

كيف يعالج تقشر الشعر؟

● الجواب:

القشرة المعتدلة يعاني منها الجميع تقريبًا، ولكن الاغتسال اليومي بالشامبو

العادي يعمل على إزالة القشور غالبًا بدرجة جيدة.

فإذا لم يجد الاغتسال العادي، فيمكن تجربة منتج آخر متخصص في علاج القشرة، أما بالنسبة لقشرة الرأس المستعصي الالتهابي بحكة، فيمكن للطبيب أن يصف له لسيون أو إسبيراي يدخل الكريتينون في تركيبه.

● سؤال (326):

تتسبب الحكة المستمرة للجلد إلى تشويه مظهر الجلد.. فكيف يمكن التخلص من الحكة؟

● **الجواب:**

● **أولاً:** لعلاج الحكة تضاف مقادير متساوية من الشعير والعرقسوس والعِنَّاب بمقادير وتؤخذ ملعقة من المخلوط، ويضاف إليها كوب ماء مغلي، وتصفى وتشرب صباحًا ومساءً.

● **ثانيًا:** يدهن مكان الحكة بعصير خيار.

● **ثالثًا:** توضع أوراق الكرنب المبشورة على مكان الحكة لمدة نصف ساعة.

● **رابعًا:** يدهن مكان الحكة بزيت اللوز الحلو من ٣- ٥ يوميًا.

● سؤال (327):

يعاني الكثيرون الآن من الإصابة ببكتريا (التنيا) والتي تسبب آلاما ومشكلات للمصاب بها.. فكيف يمكن علاجها بطريقة سريعة وآمنة؟

● **الجواب:**

● **أولاً:** يؤخذ ١٠٠ جرام من جذور النجيل، وتنظف جيدًا وتغلى في ٢٠٠ جرام، وتصفى ويمسح به على أماكن (التنيا) صباحًا ومساءً.

● **ثانيًا:** تغلى أزهار البنفسج في الماء، وتترك حتى يحدث فيها تخمر، وتدهن بها الأماكن المصابة.

● **ثالثًا:** يدهن مكان (التنيا) بزيت حبة البركة صباحًا ومساءً.

الصلع (Baldness)

سؤال (328):

كيف يحدث الصلع عند الرجال وما الأمور التي تساعد على الصلع؟

الجواب:

برغم الاعتقاد الشائع فإن الرجال لا يصابون بالصلع بسبب سقوط الشعر في حد ذاته، لأن كل الناس تقريبًا يفقدون حوالي ١٠٠ شعرة يوميًا ؛ لأن الشعر الطبيعي يسقط كل بضعة سنوات، وينمو شعر جديد ليحل محله، ولكن مع انكماش بصيلات الشعر بالنسبة للرجل الآخذ في الصلع فإن كل شعرة جديدة تكون أصغر وأرفع سمكًا من التي حلت محلها كما يساعد على تساقط الشعر أساليب تصفيفه العنيفة، والشد القوي له للخلف، والسخونة المفرطة لمكواة الشعر، والسيشوار والضغوط النفسية، وسوء التغذية أو أنواع العدوى البكتيرية والفطرية وبعض الاضطرابات الجلدية فكل هذه العوامل تدمر الشعر، ولا يعتبر الصلع من علامات الشيخوخة.

وإنما هو من علامات النضج الجنسي، وهو يبدأ مع انتهاء مرحلة البلوغ، والرجال في العشرينات من العمر قد لا يلاحظون ذلك لأن قلة الشعر عند الخوف لا تشكل علامة يوميًا حيث يعمل على إيقاف مفعول هرمون التستوستيرون على بصيلات الشعر.

سؤال (329):

الكثير من الرجال يعانون من مشكلة الصلع التي قد تكون وراثية أو غير وراثية. . فما الحل في ذلك؟ وهل علاج الصلع الوراثي مختلف عن علاج الصلع غير الوراثي؟

الجواب:

الصلع الوراثي ليس له علاج إلا ما قد يكون في المستقبل من العلاج الجيني؛ أي بتغير الجينات.

والعلاج في حالة إذا ما كان الصلع غير وراثي هو:

- **أولاً:** تؤخذ الكمأة المجففة وتنقع في ١٠٠ جرام ماء، ثم تدق وتدهن بها

الصلعة.

ثانيًا: يؤخذ ٦٠ جرامًا من حبوب الغار (حب على شكل بندق صغير ويباع عند العطار) ويضاف إليها ٨ جرامات قرنفل، وتوضع في ٢٠٠ جرام كحول أبيض و ٢٠٠ جرام زيت زعتر، وتترك لمدة أسبوع ويعصر ويصفى ويوضع في زجاجة ويدهن به الصلعة يوميًا.

ثالثًا: يؤخذ ٦٠ جرامًا من ورق الغار، و٨ جرامات قرنفل في ٢٠٠ جرام كحول و٢٠٠ جرام زيت زعتر مع ١٥ جرامًا أثيل كبريتيك (يباع في محلات الكيماويات)، ويوضع في زجاجة ويحكم غلقها، ويدهن منها على الصلعة.

سؤال (330):

أعاني من الصلع. . فما السبب في ذلك؟ وكيف يمكنني علاجه؟

الجواب:

تلعب الوراثة دورًا رئيسيًا في صلع الرجال حيث يؤدي نقص الهرمونات أو أي مشكلة في تحويلها إلى الصلع.

ولعلاج الصلع يمكنك استخدام الأعشاب التالية:

١- البلميط المنشاري (Saw Palmetto): وهو يمنع تحول التستوستيرون (هرمون الذكورة) إلى تستوستيرون مهدرج (DHT) (Dihyelnolest ostename) وبالتالي يمنع تكون DHT ويَحُول دون الصلع.

٢- إكليل الجبل (Rosemary): إكليل الجبل أو (حصى البان) إذا مزج بزيت الزيتون ودلكت به فروة الرأس فإنه يحفز إنتاج الشعر ويقوي بصيلاته.

٣- عرق السوس (Iicorice): ينتفع بجذور عرق السوس في الماء الدافئ، ويستخدم القشور الناتج كشامبو للشعر يدلك به صباحًا ومساءً.

٤- المريمية (Saga): تساعد في تنشيط إنتاج الشعر عند الرجال الصلع.

تضاف هذه المستخلصات بعد مزجها بأخذ الزيوت كالزيتون أو السمسم وتضاف على الرأس وتظل أطول فترة (توضع حتى الصباح).

٥- ذنب الخيل (Horse Tail): يمكن شرب المشروب العشبي من هذا العشب بإضافة ملعقتين من العشب الجاف على كوب من الماء المغلي وشربه ثلاث

مرات، أو عمل منقوع بإضافة ٥ ملاعق من العشب الجاف إلى كوب ماء دافئ طوال الليل واستخدامه كغسول.

٦- **العصفر (sufflower)**: يعد العصفر موسعًا للشرايين خاصة الشعيرات الدموية الصغيرة والطرفية وهي التي توجد في فروة الرأس، لذا يمكن أن تدلك فروة الرأس بالعصفر (الزيت) أو تطحن البذور، ويعمل من مسحوقها كريم (بإضافة الشمع العسلي) أو تضاف على الرأس كشامبو.

٧- **القراص الشائك (Stinging nattle)**: القراص الشائك يقي من الصلع أو يوقف تقدمه، ولكنه لا يعالجه بعد حدوثه.

٨- **الزيوت (oils)**: من أشهرها لعلاج الصلع زيت البصل وزيت الزيتون وزيت السمسم وزيت القرنفل وزيت الخردل، تدلك فروة الرأس بهذه الزيوت لتنشيط دورتها الدموية وتغذية بصلات الشعر.

سؤال (331):

في حالة تشقق وجروح المقعدة... ما العلاج المناسب؟

الجواب:

أولاً: وقبل أخذ العلاج: يجب أن يُعالج المريض من الإمساك أو الإسهال.

لا يجلس في وضع القرفصاء.

ثانيًا: يوضع ملء قبضة يد من أوراق المريمية الجافة في كمية كافية من الماء، وتغلي على النار لمدة دقيقة واحدة، ثم يستعمل بشكل (مغطس مقعدي) للمصاب لمدة لا تزيد عن عشر دقائق مرة أو مرتين في اليوم، مع عدم الجلوس القرفصاء.

ثالثًا: ولتشقق المقعدة: يدهن بزيت اللوز مرتين أو ثلاثة في اليوم.

سؤال (332):

وللعمل على توقف الحكة بالمقعدة، وعلاج الورم في حالة إصابتها به.. ما العمل وقتها؟

الجواب:

أولاً: يخلط مقدار من الصبر مع العسل، ويطلى به المقعدة فيزيل ورمها -

بإذن الله تعالى-.

ثانيًا: ولقروح المقعدة يخلط السذاب بالعسل، وتضمد به المقعدة.

ثالثًا: ولحكة المقعدة يضرب رُمَّانة بقشرها وحبِّهَا في الخلاط، ويدهن به المقعدة، فيسكن الحكة -بإذن الله تعالى-.

مشكلات خاصة بالمشاكل الجنسية

سؤال (333):

ماذا يعني سرطان الخصية، وما عوامل الخطر والوقاية منه؟

الجواب:

سرطان الخصية هو أكثر أنواع السرطان انتشارًا في الفئة العمرية (١٥ - ٣٤) عام، وفي حالة الإصابة به فإنه من الحظ الطيب أن يتم اكتشافه مبكرًا ؛ لأنه يتم معالجة ما يقرب من ١٠٠% من حالاته المكتشفة مبكرًا، والاكتشاف المبكر سهل، ولكن إذا تأخرت الحالة تكون الكارثة.

عوامل الخطر والوقاية من سرطان الخصية:

الرجال الذين يولدون بخصى داخل البطن، ولم تنزل إلى كيس الصفن كما يجب أن يحدث في الحالات الطبيعية معرضون لمخاطرة مقدارها على الأقل ١٠ مرات قدر غيرهم من الرجال حتى إن المرض يمكن أن يصيب الخصى الضامرة، وأولئك الذين عانوا من التهاب الغدة النكفية المصحوب بالتهاب الخصية تحيط بهم الأخطار بنسبة أكبر، ولا يوجد سبيل محدد للوقاية من سرطان الخصية، حيث يعتبر الاكتشاف المبكر له هو السبيل الوحيد للحماية من أخطاره.

سؤال (334):

ما خطوات الفحص السليم للاطمئنان على الخصيتين؟

الجواب:

١- يجب أن تكون الخصيتين متساويتين في الحجم تقريبًا، والخصية إذا كانت صغيرة إلى حد غير طبيعي فيمكن أن تكون مصابة بضمور بفعل عدوي قديمة.

إحدى الخصيتين تكون دائمًا معلقة في مستوى أقل من زميلتها، وإذا لم تكم

كذلك فلن تستطيع ضم ساقيك إلى بعضها.

٢- افحص نفسك شهريًا، وفي مكان دافئ لأن كيس الصفن ينقبض بشدة عند الإحساس بالبرودة، والوضع الأمثل أن يتم ذلك أثناء الاستحمام، ويتم مسك كل خصية ودحرجتها بين الإبهام وباقي الأصابع، ويجب أن يكون ملمسها مثل البيضة المسلوقة الجامدة وقطرها حوالي ٣،٧٥ سم، ولا يجب أن يختلف حجم واحدة عن الأخرى بأكثر من ٦ملل، وعند تمرير الأصابع خلف الخصية يجب استشعار موقع البربخ، وهو حبل رفيع قطره مثل قطر شعرة المكرونة الإسباجيتى ، ويفضل التعرف على هذا الحبل ؛ لأن أي كتلة تتصل به تكون في الغالب حميدة، ولكن هنا الأمر ليس مؤكدًا تمامًا إذا كانت الكتلة أو الورم منشؤها من الخصية نفسها، ويتصل البربخ بعد ذلك بالحبل المنوي الأكثر سمكًا فوق قمة كل خصية ففي حالة العثور على ورم جديد أو نتوء حديث يمكن إجراء اختبار تشخيصي بسيط باستخدام كشاف بطارية في حجرة مظلمة.

وطالما أن الفحص يتم برقة فلن يحدث ألم في الخصية في الأحوال الطبيعية، وقلة قليلة من الأورام التي تظهر بالخصية تتحول إلى أورام خبيثة، لكن الأطباء يتعاملون معها باعتبارها سرطانًا حتى يثبت العكس.

ولحسن الحظ فإن طبيب المسالك البولية الماهر يمكنه بثقة تشخيص أغلب الأورام الحميدة بالعيادة، وفي حالة بقاء الشك يتم استكشاف كيس الصفن في غرفة العمليات لفحصه عن قرب، واستشعار ملمس الخصيتين، وفي حالة بقاء الشك يتم استئصال الخصية والحبل المنوي، حيث إنه لا يتم أخذ عينة من الخصية لفحصها لتزايد فرصة انتشار الخلايا السرطانية بالنسبة لها جدًا.

سؤال (335):

ما أهم أعراض سرطان الخصية؟

الجواب:

برغم أن المريض يشكو بين الحين والآخر من ألم أو ثقل فإن أغلب حالات سرطان الخصية تبدأ بوجود ورم غير مؤلم، وفي حالة إجراء فحص طبي منتظم ذاتي للخصية لا يرجع ظهور أعراض أخرى لديه ؛ لأن هذه الأعراض تشير إلى حدوث عمليات انتشار سرطاني.



سؤال (336):

ما مراحل سرطان الخصية؟

الجواب:

لتحديد مدى تقدم المرض يتم إجراء أشعة مقطعية، وأشعة على الصدر، وتحاليل دم لاختبار أغلب أعضاء الجسم، وأهمها على وجه الخصوص الكبد، وكما هو الحال مع سرطان البروستاتا فإن المواد الدالة على الأورام التي تفرزها الخلايا السرطانية تعطينا إشارات مفيدة.

وبالتالي يبحث الأطباء لتشخيص مدى تقدم الإصابة بها عن مواد (ألفا فينو بروتين، وبيتا إتش سي جي)، وتشمل مراحل سرطان الخصية:

- **المرحلة الأولى:** يظل الورم محصورًا في الخصيتين.
- **المرحلة الثانية:** ينتشر الورم إلى العقد الليمفاوية المجاورة.
- **المرحلة الثالثة:** ينتشر الورم لأماكن بعيدة.

سؤال (337):

ما علاج سرطان الخصية؟

الجواب:

على عكس التقدم البطيء إلى درجة تدفع إلى الإحباط في عملية العديد من أنواع السرطان فإن التقدم في علاج سرطان الخصية يسير بسرعة كبيرة، ولكن في جميع الأحوال يجب استئصال الخصية المصابة.

بينما يعمل العلاج بالإشعاع للبطن والمنطقة الأربية على تحقيق الشفاء، لكن المصابين تقريبًا بالنسبة للنوع الأكثر شيوعًا من الأورام والذي يعرف بالورم المنوي طالما أنه لم يتجاوز المرحلة الأولى أو بدايات المرحلة الثانية بينما ينجح العلاج بالإشعاع بدرجة أقل مع الورم المنوي المتقدم إلا أنه حدث تقدم هائل في هذا المجال في السنوات الأخيرة صاحب العلاج الكيميائي.

وبالنسبة للأنواع الاخرى من الخلايا ينشأ عنها أورام غير منوية يكون العلاج المعتاد للمرحلة الأولى هو الجراحة لاستئصال العقد الليمفاوية القريبة، ونسبة الشفاء فيها تقترب من نسبة شفاء الأورام المنوية، ومع التقدم الكبير في العلاج

الكيميائي صار بعض الأطباء يتجنبون تمامًا هذه الجراحة، ويعاني أغلب الرجال من تكرار نوبات الإصابة.

ولكن الأقلية الذين تجري لهم هذه الجراحة تكون نسبة شفائهم بالعلاج الكيميائي ممتازة فالعلاج الكيميائي بالجراحة أو بدونها يشفي أغلب حالات الأورام غير المنوية المتقدمة.

سؤال (338):

توجد عدة أسباب طبية يمكن أن تؤدي إلى حدوث آلام في الخصية ومن هذه الحالات المسببة لآلام الخصية ما يلي؟

الجواب:

١- التهاب البربخ:

وهو السبب الرئيسي لآلام الخصية لدى البالغ، ورغم أن الخصية غالبًا ما تكون طبيعية فإن الألم ينشأ في البربخ، وهو يمثل بداية الحبل المنوي الذي ينشأ من قاعدة الخصية، ويلتف خلفها بشكل حلزوني وتبقى الحيوانات المنوية داخل البربخ حتى تحين لحظة قذفها، حيث تسير عبر الحبل المنوي لتصب داخل قناة مجرى البول بداخل البروستاتا.

ونظرًا لقرب البربخ من الخصية فإن الرجل عندما يشكو من التهاب البربخ فإنه يشعر بالتالي بآلام في الخصية، وتعتبر العدوى البكتيرية هي السبب الأول لحدوث هذا الالتهاب.

وعادة ما تكون بفعل نفس ميكروب السيلان المكور أو الكلاميديا المسببة لالتهاب مجرى البول.

٢- التواء الخصية:

وهو في العادة من الحالات التي تصيب المراهقين والغلمان وبالرغم من أن الالتواء يحدث بدرجة أقل من حدوث التهاب البربخ لدى البالغين فإن الرجل يجب أن يفكر في كلا الاحتمالين عند شعوره بألم ولا يجب تأجيل علاج أي عدوى تصيب البربخ ؛ لأنه بعد أيام قليلة من التواء الخصية يمكن أن تموت الخصية.

٣- التهاب الخصية:

وهو مرض نادر فيما عدا التهاب الخصية الناتج عن مضاعفات التهابات الغدة

النكفية، وتشخيص التهاب الغدة النكفية يصيب بالرعب العديد من المرضى البالغين الذين يخشون من وجود احتمال كبير لإصابتهم بالعقم نتيجة ذلك، حيث إن فيروس الغدة النكفية يصيب عادة هذه الغدة (وهي إحدى الغدد اللعابية) عند الأطفال مما يؤدي إلى حدوث تورم خلف الفك مع حمى واعتلال عام بالصحة يستمر حوالي أسبوع.

سؤال (339):

تمثل مشكلة غلفة القضيب مشكلة لدى بعض الناس فما طبيعة هذه المشكلة، وما حلها؟

الجواب:

تنشأ نشكلة الغلفة أو (الفلقة) نتيجة لعدم إجراء عملية الختان للذكور، وبالتالي فإن الذكور الذين يتم ختانهم ينجون تمامًا من هذه المشكلة ؛ لأن هذه الغلفة التي تغلف العضو الذكري تتم إزالتها بواسطة عملية الطهارة.

أما بالنسبة للذكور الذين لم يتم ختانهم في طفولتهم فإنها تعد مصدرًا لعدد لا بأس به من المشكلات بالنسبة للقضيب، ولأن الأطفال المسلمين يتم ختانهم فإنهم لا يعانون من هذه المشكلات التي يعاني منها غيرهم في العضو الذكر حيث تتم الطهارة الذكور بشكل روتيني في أوساط المسلمين.

أما في أغلب بلدان العالم فإن عملية الختان لا تتم بصورة روتينية، وإن كان ينتشر ختان الذكور في الولايات المتحدة نظرًا لانتباههم لفوائدها الصحية بواسطة الأبحاث الطبية، حيث أقر الأطباء بفوائدها الصحية وأهميتها الكبيرة للوقاية من العدوى الميكروبية وسرطان القضيب.

وقد أوضحت الدراسات الطبية أن الصبيان غير المختونين يعانون من ٩،٣ - ١٠ مرة ضعف نظائرهم المختونين من عدوى المسالك البولية أثناء سوات طفولتهم اباكرة، ومرتين ونصف خلال الفترة من سن الصبا حتى المراهقة.

ورغم أن هذه العدوى تكون قابلة للعلاج فإن نسبة قليلة منها تنتهي بفشل كلوي دائم كما أن أغلب الأمراض التناسلية بما في ذلك سرطان القضيب تحدث لدى الرجال غير المختونين أكثر من غيرهم.

سؤال (340):

ما طبيعة مرض سرطان القضيب، وأهم أعراضه وعلاجه؟

الجواب:

سرطان القضيب لا يعاني المسلمون من الإصابة به تقريبًا، لأن الختان يقدم لهم حماية تقرب من ١٠٠% .

وهذه الملعومات تدعمها حقيقة طبية تقول: إن أغلب حالات سرطان القضيب تحدث فوق الحشفة أو السطح الداخلي للغلفة.

ويشير الباحثون إلى أن الالتهاب المزمن، والذي يزيده سوء عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية يلعب دورًا هامًا في الإصابة.

وقد ثبت علميًا أن إفرازات الغدد، وحشفة القضيب لها تأثيرات مسرطنة، وأن إزالة الغلفة بواسطة عملية الختان تؤدي إلى التخلص من تلك الغدد والوقاية من أضرار إفرازاتها.

أهم أعراض سرطان القضيب:

أي بقع أو بثرات أو قشور أو ثآليل حمراء اللون تظل لمدة تزيد عن بضعة أسابيع تستحق عرضها على الطبيب.

وبخاصة إذا كانت فوق الحشفة والغالبية العظمى من تلك الحالات يتضح أنها علل بسيطة، وحالات من العدوى، لكنها قد تكون من العلامات المبكرة المنذرة بالسرطان.

علاج سرطان القضيب:

رغم أن هذا النوع من الأورام يصيب العضو الذكري، وهو عضو يتم تغذيته بالدم بصورة وافرة إلا أنه يميل إلى أن يبقى محدودًا في موقعة لفترة طويلة، ولهذا يعالج الأطباء أغلب حالات الأورام المبكرة، ويحافظون على القضيب بالعلاج الإشعاعي أو بالجراحة.

سؤال (341):

حالات الانتصاب الشاذة هل تشير إلى اضطرابات معينة، وما طبيعة هذه الحالة وعلاجها؟

الجواب:

رغم شيوع هذه الحالة إلا أن هناك اضطرابات معينة تحدث انتصابًا يستمر لمدة

طويلة مما يسبب أوهامًا وهواجس مخيفة، ومن أكثرها شيوعًا «اشتداد الانتصاب» أو «استمرار الانتصاب».

وفيه يظل القضيب منتصبًا إلى أن يتحول إلى إحداث ألم متزايد، وفي ٤٠% من هذه الحالات يكون المريض مصابًا بمرض فريد، يؤثر على تدفق الدم إلى القضيب، ومثل أنيميا خلايا الدم المنجلبة أو سرطان الدم «اللوكيميا» أو إصابة بالحبل الشوكي أو عدى أو إصابة موضعية أو تعاطي كوكايين.

أما نسبة الـ٦٠% الباقية فتحدث لدى الرجال الأصحاء، ويكون هذا في الغالب نتيجة لإثارة جنسية مطولة.

لكن ليس هذا هو السبب دائمًا.

وأغلب الخبراء يعتقدون أن الانتصاب يقى قائمًا بفعل انسداد يعتري عملية تصريف الدم عن طريق الأورام مما يسبب تجمع الدم، والذي تزيد لزوجته داخل الجسم الكهفي بالقضيب، والانتصاب المستمر يعتبر حالة طوارئ، وفي حالة السماح له بالاستمرار لعدة أيام دون إيقافه فإنه يؤدي إلى تكوين نسيج من الندبات التليف بداخل القضيب، مما يؤدي إلى العجز الجنسي، ويمكن تخفيف الانتصاب من خلال إعطاء مهدئ قوي يعقبه حقنة شرجية من الماء المثلج.

أما الحالة الثانية من حالات الانتصاب فتعرف بـ«مرض بيروني» وفيها تصبح عمليا الانتصاب مؤلمة، ويبدو القضيب المنتصب منثنيًا حتى أن انثناءه هذا يجعل عملية الجماع مستحيلة.

وقد يشعر الرجل بمنطقة جامدة متكتلة عبر جسم القضيب، وهي عبارة عن صفائح ليفية منكتلة، وحالة بيروني تصيب بعض الرجال في منتصف العمر، والمسنين.

وتبدأ بمعدل أكثر تباطؤًا، ونصف هذه الحالات تتلاشى في النهاية.

إلا أن الأطباء يصفون لعلاجها بعض الفيتامينات أو الهرمونات أو بعض العقاقير الي يمكن أن يكون من بينها الكورتيزون.

أما التدخل الجراحي فيمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي، ولكن الحالات المستعصية من مرض بيروني قد تحتاج لإجرائه.

التهاب البروستاتا (Prostatitis)

....

● سؤال (342):

ماذا تعني البروستاتا؟

● **الجواب:**

البروستاتا هي عضو يبلغ حجمه حجم ثمرة الجوز الصغيرة، وهي تقع تحت المثانة مباشرة، ورغم كونها غدة جنسية إلا أنها تنتج أي هرمونات، وهي ليست أساسية للجماع، ولكنها تقوم بتصنيع نصف كمية السائل المنوي، وبالتالي فهي أساسية للتناسل، وهي تفرز السائل المنوي داخل قناة مجرى البول التي تمر ف وسطها، وخلال مرحلة ما بعد البلوغ تكون البروستاتا عرضة للعدوى البكتيرية.

● سؤال (343):

ما حالات التهاب البروستاتا وتشخيصها وعلاجها؟

● **الجواب:**

١- التهاب البروستاتا البكتيري الحاد:

وهو الأسوأ، ولكن الأسهل في علاجه، وهو في الغالب يهاجم الشباب، ويبدأ فجأة في شكل حمى ورعشة، وبرد واوجاع متفرقة في الجسم، وفي بعض الأحيان ألم بالبروستاتا يشعر به المصاب في منطقة أسفل الظهر، أو حول الشرج، وعادة ما تنتشر البكتريا إلى المثانة القريبة، مما يسبب نفسش الأعراض التي تشعر بها النساء أثناء عدوى المثانة، وتتمثل في تكرار التبول، والحاجة الملحة للتبول وعسر التبول.

تشخيص التهاب البروستاتا البكتيري الحاد:

بجرد الشك في وجود عدوى يتم التأكد منها بإجراء فحص شرجي للمستقيم للكشف عن وجود بروستاتا متضخمة ومؤلمة، وعلى عكس الفحص الذي يتم إجراؤه لتشخيص التهاب البروستاتا المزمن فإنه لا يتم تدليك البروستاتا لاعتصار الصديد، لأن هذا الأمر مؤلم للغاية.

ولكن يمكن في هذه الحالة العثور على الميكروبات المسببة للإصابة بعمل

مزرعة لعينة من البول، والتي تكون في الغالب البكتريا التي تعيش حول الأعضاء التناسلية، والمستقيم ، ولهذا فإن حالات العدوى على الأرجح تحدث عندما تسير الميكروبات داخل قناة مجرى اللبول لتصل إلى البروستاتا.

علاج البروستاتا البكتيري الحاد:

بعض المرضى يحتاجون لدخول المستشفى والحقن بالمضادات الحيوية، أما البعض الآخر فيمكن علاجهم بالمضادات الحيوية التي تؤخذ عن طريق الفم، حيث يستجيبون لها بسرعة.

ويجب استمرار العلاج لمدة شهر على الأقل، ويشكو بعض المرضى من تهيج بلي بسيط لبضع شهور بعد العلاج، لكن هذا التهيج يختفي في نهاية الأمر.

٢- التهاب البروستاتا البكتيري المزمن:

وهو الأصعب، ورغم أن سببه هو نفس نوع البكتريا المسببة لالتهاب البروستاتا الحاد إلا أن أعراضه تكون أقل سوءًا لأن صعوبته تتمثل في تكرار أعراضه مرارًا، وهو أكثر شيوعًا من الالتهاب الحاد، وهو يصيب البالغين من جميع الأعمار، وعند بقاء العدوى محصورة في البروستاتا يشعر المرضى أنهم بصحة طيبة، أو يلاحظون فقط أوجاعًا مرهقة في أسفل الظهر، أو الشرج أو الخصيتين.

وفي حالة انتشارها إلى المثانة يعانون من تكرار التبول مع الحاجة الملحة للتبول وصعوبته، أما الحمى والمرض الشديد فيندر حدوثه كما ان الوظائف الجنسية لا تتأثر.

تشخيص التهاب البروستاتا المزمن:

يكون تحليل البول البسيط طبيعيًا في الغالب.

ولحسن الحظ فإن البروستاتا المصابة بعدوى مزمنة لا تكون مؤلمة مع اللمس كما يحدث في حالة البروستاتا المصابة بعدوى حادة، ولهذا فإنه من المفيد في تشخيصها القيام بتدليكها بالإصبع لإرغام بعض السائل إلى الخروج إلى قناة مجرى البول.

ويؤدي تحليل البول بعد التدليل يكشف عن المزيد من المعلومات.

علاج التهاب البروستاتا:

يتم العلاج المبدئي لها بواسطة المضادات الحيوية طويلة المدى، والتي تتشابه

تقريبًا مع التي تستخدم في حالة الهاب البروستاتا الحاد، ورغم أن معاناة أصحاب العدوى المزمنة تكون أقل حدة إلا أن المضادات الحيوي تخترق البروستاتا لديهم بمنتهى البطء.

ويتم عادة تناول جرعة مكثفة لمدة ٣ أشهر.

٣- التهاب البروستاتا اللابكتيري:

وهو أكثر الأنواع شيوعًا، وضحاياه يعانون من الألم في المناطق المعتادة، وهي الشرج، وأسفل الظهر، والخصيتين مصحوبًا بتكرار وإلحاح وعسر التبول إلا أنه لا يمكن فيه العثور على أي عدوى ميكروبية على الإطلاق، وهو يميل إلى مهاجمة صغار السن من الشباب النشطين جنسيًا بصورة أكبر.

تشخيص التهاب البروستاتا اللابكتيري:

يتم التشخيص من خلال استبعاد باقي الأمراض، ويعمل فحص سائل البروستاتا على الكشف عن وجود خلايا دم بيضاء.

وهي علامة على وجود التهاب إلا أن الالتهاب ببساطة هو تفاعل بين الجسم، ومجموعة من الاضطرابات.

علاج التهاب البروستاتا اللابكتيري:

يتم العلاج بالمضادات الحيوية، ويوصي أطباء البروستاتا وكمعالجة تكميلية يتم عمل تدليكات منتظمة للبروستاتا بواسطة حمامات ساخنة ومضادات للتقلصات ومهدئات.

سؤال (344):

ألم البروستاتا كيف يتم تشخيصه وعلاجه؟

الجواب:

ألم البروستاتا:

وهو يم تشخيصه على هذا النحو عند وجود نفس الأمراض المذكورة سابقًا دون العثور على أي ظاهرة شاذة بعد تدليك البروستاتا أو تحليل البول.

علاج ألم البروستاتا:

وهو لا يعتبر مرضًا في حد ذاته، وإنما هو جزء حتمي من عملية التقدم في

السن، حيث إن البروستاتا التي تكون صغيرة لدى الغلمان تنمو إلى حجمها البالغ أثناء فترة البلوغ تحت تأثير هرمون الذكورة، وبين سن الـ٢٠ والـ٤٥ يظل حجمها ثابتًا.

ثم تعاني من طفرة ثانية في النمو، وبحلول سن الثمانين يصبح كل رجل تقريبًا وقد صار مصابًا بحالة «التضخم البروستاتي الحميد، ولابد من وجود الخصيتين لكي تحدث» لأن استئصال الخصيتين يمنع حدوثها، كما أن هناك تغيرات هرمونية تلعب دورًا كذلك في حدوثها.

وتنشأ المصاعب الحادثة بفعل البروستاتا المسنة بسبب مرور قناة مجرى البول من خلال البروستاتا التي تحيط بها من جميع الجهات.

أعراض تضخم البروستاتا:

تنشأ متاعب البروستاتا المتضخمة عند قيام البروستاتا بسد مجرى البول تمامًا، والاحتجاز البولي الحاد يسهل علاجه بإدخال قطرة وبعد بضعة أيام يتقلص حجم البروستاتا عادة بدرجة كافية تسمح بالتبول، وهذا أحد المضاعافات العارضة لالتهاب البروستاتا، حيث إن الاحتجاز البولي الحاد يشكل أول أعراض التضخم البروستاتي الحميد لدى حوالي ١٠% من الرجال.

أما النسبة الباقية فيدركون بالتدريج وجود شيء ما ليس على ما يرام مع بدء انسداد قناة مجرى البول شيئًا فشيئًا بفعل البروستاتا الآخذة في التضخم.

ويلحظ الرجل الذي تجاوز الستين غالبًا ضعف تيار البول فهو لا يذهب بعيدًا كما كان، ويبدو أرفع سمكًا.

وقد يتعين عليه بذل مجهود في (الحزق) قليلاً لبضع ثوان قبل أن تستطيع المثانة توليد ضغط كاف للتغلب على مقاومة الانسداد والبدء في التبول مع تنقيط بعض القطرات غالبًا، ورغم الضيق الذي يسبب ضعف تيار البول فإنه ليس بالضرورة علامة منذرة، والتضخم الحميد لا يتفاقم في كل الأحوال، والعديد من الرجال لا يصيبهم الانزعاج بالقدر الكافي لاستشارة الطبيب لكن ينبغي عمل الفحص الطبي لاستبعاد وجود حالات أخرى، تحدث نفس الأعراض مثل (سرطان أو عدوى ميكروبية) وعندما يتبقى بعض البول في مثانة رجل يعاني من تضخم البروستاتا فإن مشكلته تتفاقم.

حيث إن البول المحتجز يسهل العدوى والمثانة الملأى تحث الإنسان على الذهاب للتبول فإذا كانت المثانة نصف ملأى على الدوام فإنها تسبب تكرار الحاجة الملحة للتبول، وتنقبض وهي غير ملأى، ولهذا يسرع المصاب إلى الحمام، ولكنه لا يتبول إلا كمية ضئيلة.

ويتصور أن درجة الانسداد لديه قد زادت.

ولما كان تكرار التبول يزداد سوءًا أثناء الليل فقد يجد نفسه يستيقظ كل ساعة أو ساعتين للتبول، يتغلب ضغط المثانة المنتفخة حتمًا على الصمامات ذات الاتجاه الواحد، ويعمل ارتداد البول لأعلى على سد طريق تدفقه من الكلى، فتتضخم الكليتان ثم يحدث بهما في نهاية العمر تلف دائم، وكان الرجال المصابون بتضخم البروستاتا يموتون بفعل الفشل الكلوي في الماضي، أما الآن فإنه لا يحدث ذلك إلا نادرًا.

علاج تضخم البروستاتا:

لا يعتبر التدخل الجراحي لعلاج تضخم البروستاتا أمرًا حتميًا بل إن ١٠% فقط من الرجال الذين يبلغون سن الأربعين هم ن يحتاجون للتدخل الجراحي لإزالة البروستاتا المتضخمة بحلول سن الثمانين، وكلما كان اكتشاف التضخم مبكرًا أمكن علاجه بشكل جيد.

ويمكن التعرف على أولى علاماته بضعف تيار البول واستشارة الطبيب، كما يجب بالنسبة لمرضى تضخم البروستاتا تجنب التوابل والكحوليات والأطعمة الحريفة وشرب حوالي لترين من السوائل يوميًا دون الإفراط في شرب السوائل أكثر من ذلك لتفادي إرهاق المثانة المرهقة أصلًا، كما أن هناك بعض العقاقير يمكنها علاج تضخم البروستاتا مثل: «معوقات ألفا» والتي تقلص من حجم البروستاتا، وإن كانت تعمل على استرخاء العضلات الملساء الموجودة داخل قناة مجرى البول وفتحة المثانة.

كما أنها تعمل على تحسين تدفق البول إلى حد ما، كما تعمل عقاقير علاج تضخم البروستاتا على تقليل تكرار التبول، والحد من الاضطرابات للتبول كثيرًا أثناء الليل.

أما التدخل الجراحي لإيقاف متاعب تضخم البروستاتا فيعتبر أفضل علاج على

مدة العمر بالنسبة لتضخم البروستاتا الحميد.

حيث تغني عن الانتظار حتى حدوث تلف للكلية مع تدهور الحالة أو حدوث انسداد تام فيتم الاضطرار لإجراء الجراحة، ولكن هذا نادرًا ما يكون ضروريًا إلا إذا لم يستطع المريض الصمود طويلاً.

سؤال (345):

والدي يعاني من التهاب البروستاتا.. فما الأعشاب التي تعالجه؟

الجواب:

من الأعشاب التي تعالج التهاب البروستاتا ما يلي:

١- **القرع (Pumpkin)**: في بذور القرع مواد تعمل على حماية البروستاتا وتنظيم وضع خلاياها، كما أن خاصية إدرار البول في القرع تطهر البروستاتا من البكتريا الضارة وتعمل على عدم تركيز البول بالميكروبات.

٢- **الكتان (Flax)**: تحتوي بذور الكتان على كميات كبيرة من مركبات الليجنانات (Lignans) وهي مواد يمكنها السيطرة على التهابات في البروستاتا كما أنها تزيل احتقانها.

٣- **عرق السوس (Licorice)**: عرق السوس يحمي البروستاتا من الالتهابات ويساعد على علاج هذه الالتهابات إذا حدثت، تمضغ جذور عرق السوس الطازجة أو تغلى الأوراق الجافة كعمل مشروب عشبي لذيذ الطعم.

٤- **البلميط المنشاري (Saw Palmetto)**: يزيد البلميط من جريان البول ويقلل من البول المتبقي في المثانة وهو بالتالي يقلل عدد مرات التبول مما يزيد من راحة البروستاتا، والبلميط يجعل التبول سهلاً أثناء التهاب البروستاتا.

٥- **القراص الشائك (Stinging nettle)**: خلاصة جذور القراص الشائك تقلل من التبول المائي التي تصاحب التهاب البروستاتا، كما يقلل من تقطع البول أو عدم تدفقه بالشكل المريح.

الأغذية الغنية بفيتامين (أ)، (ج):

مثل الخس والجرجير والموالح كالليمون والبرتقال مفيدة في حالات التهابات البروستاتا.

سؤال (346):

سرطان البروستاتا من الأمراض الخطيرة فكيف يحدث، وما طرق الوقاية منه، وكيف يتم تشخيصه وعلاجه؟

الجواب:

يعتبر سرطان البروستاتا أكثر أنواع السرطان انتشارًا لدى الرجال غير المدخنين، وهو يعتبر ثاني أنواع السرطان تسببًا في حدوث الوفاة بعد سرطان القولون وهو مثل أغلب السرطانات الخبيثة يعتبر من أمراض الشيخوخة، ويندر حدوثه تحت سن الخمسين، ثم تزيد الإصابة بعد ذلك، ولكن العديد من أنواع سرطان البروستاتا تنمو ببطء.

الوقاية من سرطان البروستاتا:

لا تعبتر الوقاية من سرطان البروستاتا أمرًا سهلاً لان أسبابها تكون غير واضحة ولكن هناك بعض العوامل التي يمكن أن تبعد شبح الإصابة بسرطان البروستاتا تناول أقل القليل من الدهون، وكم كبير من الخضراوات كما يجب تجنب التعرض لبعض المواد الكيميائية الضارة والتي يمكن أن تتسبب في حدوثه مثل الكاديموم بصفة خاصة كما يجب عدم الإفراط في النشاط الجنسي.

التعرف على أعراض سرطان البروستانا:

لا توجد أعراض مميزة للإصابة بسرطان البروستاتا في مراحله الأولى، وعلى عكس تضخم البروستاتا الذي يصيب منطقة ما حول قناة مجرى البول فإن السرطان ينشأ على الأطراف، وهكذا يستطيع الورم النمو إلى حجم كبير قبل أن يبدأ في التأثير على عملية التبول.

وعندما تحدث الأعراض فإنها تشمل ضعف تيار البول وتكرار الذهاب للتبول، وخاصة ليلاً مع ظهور دماء مع البول أحيانًا، وهذه الأعراض لا تختلف عن أعراض التضخم الحميد لكنها أكثر سرعة فهي تتطور خلال بضعة شهور بدلاً من بضعة سنوات، ويذهب حوالي ثلث المصابين بسرطان البروستاتا إلى الطبيب لإحساسهم بإرهاق متزايد وفقدان للوزن أو ألم بالعظام وهي أعراض يمكن أن تدل على أمراض كثيرة للتفرقة بينها يتم التشخيص بدقة من خلال فحوص خاصة.

تشخيص سرطان البروستاتا:

أفضل علاج عمومًا لسرطان البروستاتا هو الاستئصال الجراحي، حيث يتم استئصال البروستاتا بشكل جذري بالإضافة للحويصلات المنوية، وجزء من الحبل المنوي إلا أنها تؤدي إلى العجز الجنسي.

أما في حالة المرضى المسنين أو من لا يستطيعون تحمل العلملية الجراحية فيكون الاختيار الأمثل لعلاجهم هو العلاج الإشعاعي عن طريق إتلاف الأنسجة إلا أنه يحتاج لأخصائي إشعاع ماهر حتى يدمر الأنسجة السرطانية المستهدفة بدقة تدمير باقي أنسجة السليمة.

سؤال (347):

ما علاج مرض السيلان وكيفية تشخيصه وعلاجه؟

الجواب:

مرض السيلان عبارة عبارة عن وجود حرقة أثناء التبول مع نزول إفراز صديدي من القضيب، وأغلب الرجال المصابين بعدوى السيلان تظهر لديهم الأعراض خلال أسبوع من التقاطها.

التشخيص:

تشخيص مرض السيلان سهل، حيث يتم من خلال اعتصار لقرة من إفرازاته فوق شريحة زجاجية، ثم غمرها داخل زجاجة من صبعة أزرق الميثيلين، ثم فحصها ميكروسكوبيًا، وتتمثل إفرازات السيلان في:

صديد مكون من خليط من كرات الدم البيضاء والبكتريا التي تقاومها وميكروبات السيلان عبارة عن نقاط دقيقة الحجم تلتصق معًا في أزواج، وهي تنمو داخل خلايا الدم البيضاء.

علاج السيلان:

وهو يصيب مجرى البول، وينتقل عن طريق الجنس، ويتسبب فيه كائن دقيق لا صلة له بميكروب السيلان هو فطر «الكلاميديا» والبنسلين لا يقتل الكلاميديا كما أن هناك ميكروبات أخرى غير الكلاميديا يمكن أن تسببه، ورغم كونه عدوى خطيرة للنساء، وهو سبب رئيسي من أسباب عقم الإناث فإن إصابة الرجال بنوبة منه لا

تسبب له سوى بعض الإزعاج ليس إلا.

ويعتمد على محاولة التفريق بينه وبين السيلان، في حالة فحص الإفرازات الناتجة عنه يتم العثور على خلايا بيضاء مملوءة بالنقاط، وفي غياب وجود النقاط يتم أخذ عينة عبارة عن مسحة من قناة مجرى البول أو إجراء مزرعة ميكروبية عليها لاكتشاف ميكروب الكلاميديا المسببة له.

ويتم علاج التهاب مجرى البول اللاميكروبي بواسطة مضاد حيوي، مثل الدوكيسيلين لمدة أسبوع، أما الوقاية منه فتكون بالبعد عن الفوضى الجنسية.

سؤال (348):

كيف تحدث الإصابة بمرض الهربس (القوباء)، وكيف يتم علاجه؟

الجواب:

مرض الهربس (القوباء) ينشأ كعدوى بسيطة تنتقل عن طريق الجنس مقارنة بالزهري الذي ينتشر الرعب منه، والقوباء التناسلية تسبب للنساء بؤسًا كبيرًا، ولكن الرجال يعانون منها بدرحجة أقل.

ويستطيع الفيروس المسبب لهذا المرض وهو شائع الانتشار إحداث الإصابة لأي عضو.

وطالما بقي الجهاز المناعي بحالة جيدة فإن القوباء البسيطة نادرًا ما تهاجم الأعضاء الداخلية إلا أن ضحايا الإيدز وغيره من أمراض نقص المناعة يعانون من الالتهاب الرئوي، والالتهاب الكبدي والتهاب المريء التي يسببها فيروس القوباء البسيط، ولحسن الحظ فإن الغالبية العظمى من انواع العدوى تحدث فوق الجلد مسببة القرح،بأماكن أخرى من الجسم، ويكون الانتشار عن طريق التلامس خاصة خلال الممارسة الجنسية، وعدوى الجلد نادرًا ما تكون خطيرة.

المسار المعتاد للإصابة بالهربس:

تبدأ أولى علامات الهربس بتنميل مبهم حول الأعضاء التناسلية، وبعد يوم أو اثنين تظهر بعض الفقاقيع القليلة التي سرعان ما تنفجر مخلفة وراءها تقرحات ضحلة، تنتشر وتشفى خلال أسبوعين، ويصاحبها ألم لا بأس به فوق المناطق الحساسة.

علاج الهربس:

بواسطة بعض الكريمات والمراهم التي تحتوي على مضادات حيوية.

سؤال (349):

ما طبيعة مرض الزهري، وكيف يصاب به الإنسان وطرق علاجه؟

الجواب:

قبل عصر المضادات الحيوية كان الزهري يصيب الناس بنفس الذعر الذي يسببه الإيدز حاليًا لدرجة أنه أطلق عليه «الطاعون الأبيض» وتحدث العدوى بمرض الزهري بواسطة بكتريا لولبية الشكل تفضل الأغشية المخاطية للأعضاء التناسلية أو الشرج أو الفم، وينتشر ميكروب الزهري بسرعة في جميع أنحاء الجسم.

المسار المعتاد لمرض الزهري:

تتراوح فترة حضانة الميكروب المسبب للزهري بين بضعة أيام إلى ستة أسابيع تبعًا لعدد الميكروبات التي انتقلت للمصاب، وفي العادة تكون أولى علامات المرض هي القرحة الصلبة، وهي قرحة غير مؤلمة تظهر فوق الأعضاء التناسلية أو فوق الشرج وأحيانًا فوق الشفاة.

وتستمر القرحة بضعة أسابيع ثم تشفى بهدوء وفي نفس الوقت تتضخم الغدد الليمفاوية المجاورة، ثم تنكمش والغالبية العظمى من مرضى الزهري ينتقلون للزهري الثانوي بعد شفاء الزهري الأولي حوالي شهر إلى ثلاثة شهور، والزهري الثانوي يبدأ عادة بطفح وردي مبرقش يغطي أغلب أنحاء الجسم حتى راحة اليد، وباطن القدم، وبعد أيام وأسابيع قد يتحول الطفح إلة بثور، ويعاني ٥% من المرضى من سقوط رقع من الشعر، ويلاحظ ١٠% تجمعات تشبه الثآليل في المنطقة الرطبة فيما بين الفخذين.

التشخيص:

يتم تشخيص الزهري غالبًا بواسطة تحليل الدم من خلال اختبار يعرف باختبار (vdrl) والذي يكشف عن وجود مجموعة من الأجسام والمضادة التي يثيرها تفاعل الميكروب المسبب للمرض، مع أنسجة الجسم، وهي تكون هائلة يسهل اكتشافها.

علاج الزهري:

يتم علاج الزهري بواسطة حقن من البنسلين طويل المفعول كما يستعمل التراسيكيلين أو الدوكسيلين إذا كان المريض يعاني من حساسية للبنسلين.

سؤال (350):

كيف يبدأ مرض الإيدز (فقدان المناعة المكتسبة) وما مساره الإكلينيكي والطرق المتاحة لعلاجه ؟

الجواب:

مرض الإيدز يبدأ بواسطة عدوى فيروسية بفيروس (HIV-١) وهو الفيروس المسبب لمرض الإيدز من خلال الدم، والسائل المنوي ولبن الثدي، ولكن ليس من خلال اللعاب أو العرق أو الدموع أو المخاط الأنفي أو البول، ويساعد على انتشاره الشذوذ الجنسي وتعاطي المخدرات، ونقل دم ملوث.

المسار الإكلينيكي للمرض:

تشمل أبرز أعراض الإيدز حدوث حمى، وآلام بأنحاء الجسد، وصداع وطفح عام، وإسهال يختفي من تلقاء ذاته بعد بضعة أسابيع، وهي أعراض مماثلة تمامًا لباقي الأمراض الفيروسية، ولذا لا يشك أحد في الإصابة في البداية، ولا يصبح اختبار الدم إيجابيًا إلا بعد مرور شهرين أو ثلاثة على العدوى، و٩٥% من المرض يصبح اختبار دمائهم إيجابيًا بعد خمسة أشهر.

رغم أنه في بعض الحالات النادرة قد يستغرق ذلك سنين.

ويظل المريض لسنوات بعد انتقال عدوى الإيدز إليه محتفظًا بصحته إلى حد كبير، ولكن يعد ٣ سنوات تبدأ مناعة جسمه لمختلف الأمراض في التراجع.

ويمكن استشعار التضخم العام في العقد الليمفاوية المصاحب لعدوى الإيدز من خلال العقد الليمفاوية، التي يمكن تحسسها بالإصبع في منطقتين أو أكثر من الجسم، ويستمر لأكثر من ٣ شهور.

وبعد التقاط العدوى بسبع سنوات تكون الأعراض قد ظهرت في ٧٥% من الأفراد.

وقد تظهر في صورة عدوى محددة أو ورم كما أنها كثيرًا ما تظهر في شكلٍ

مرض غير مفهوم يعرفق بـ«المركب المرتبط بالإيدز» وهو عبارة عن حمى مستمرة، وفقدان للوزن، وإرهاق وإسهال وطفحج جلدي.

وبالتالي فإن الإيدز ليس مرضًا محددًا بذاته، ولكنه نتيجة لانهيار مناعة الجسم بفعل الفيروس الممرض، حيث يكون الشخص المصاب بهذا المرض عادة حساسًا تجته أي عدوى عابرة.

العلاجات المتاحة لمرض الإيدز:

لا يوجد مرض تفوق فيه الوقاية في أهميتها كل الاعتبارات مثل مرض الإيدز، وذلك من خلال الامتناع عن الفوضى الجنسية.

وعدم نقل أي منتج من مشتقات الدم إلا بعد التأكد بصورة قاطعة من خلوها من الفيروسات الممرضة، وعدم تقبل أخذ أي حقنة إلا بعد التأكد بصورة قاطعة من أن الإبرة تستخدم للمرة الأولى.

المشكلات الجنسية الشائعة وحلولها
العجز الجنسي (Impotence)

سؤال (351):

ماذا يعني العجز الجنسي، وما أهم أسبابه، وما الأعشاب التي تعالجه؟

الجواب:

العجز الجنسي يعني: افتقاد ذكر الرجل القدرة على الانتصاب القوي فالرجل الذي يرتخي جسده سريعًا أو الذي يفقد القدرة على الانتصاب يعتبر نفسه عاجزًا جنسيًا، وهو أكثر مرض مهين لكرامة الرجل، حيث يصيبه في صميم كبريائه.

أهم أسباب إخفاق الانتصاب:

تساعد عوامل القلق والإرهاق أو الإصابة بنزلة برد شديدة أو الضغوط النفسية على إضعاف الانتصاب أو إفشاله برغم بذل أقصى الجهد.

ولا يعتبر هذا عجزًا جنسيًا إلا إذا حدث بصورة متكررة ومنتظمة، كما أن الكثير من العقاقير تقلل كفاءة الانتصاب مثل الكثير من أدوية ارتفاع ضغط الدم، والأدوية المنومة، والمهدئة، وأدوية الصرع، وهي تشكل فئة ضخمة من مسببات

العجز الجنسي، والتوقف عن تعاطيها يمكن أن يعيد القدرة الجنسية.

كما أن التحول إلى فئة أخرى من العقاقير التي لا تؤثر على الانتصاب يساعد في بعض الأحيان، كما يعمل تعطي الكحوليات والماريجوانا على إضعاف كفاءة الانتصاب.

كما يؤثر ضعف الدورة الدموية على كفاءة الانتصاب، حيث يكون الانتصاب بطيئًا.

وقد لا يحدث مطلقًا ومثلما يؤدي تراكم الكوليسترول إلى الإقلال من معدل تدفق الدم إلى القلب فإنه يفعل نفس الشيء مع القضيب.

وترتفع نسبة حدوث العجز الجنسي، وأمراض الشرايين التاجية جنبًا إلى جنب مع تقدم الرجال في العمر.

كما أن حدوث أي اضطرابات في الجهاز العصبي المركزي نتيجة لورم المخ أو انزلاق غضروفي إلى التأثير على أداء الوظائف الجنسية برغم بقاء الانتصاب ممكنًا لدى كثير من الرجال خاصة صغار السن.

وتؤدي نسبة السكر المرتفعة بالدم إلى تلف الأعصاب الطرفية عادة، والذي يؤثر بشكل غير مباشر على كفاءة الانتصاب.

كما أن النقص الحاد في الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي.

كما أن هناك بعض العمليات الجراحية التي تحتاج لمهارة في إجرائها حتى لا تؤدي إلى إصابة أعصاب القضيب أثناء إجرائها مسببة العجز الجنسي، مثل جراحات المثانة والبروستاتا والمستقيم.

كما تؤثر الاضطرابات الهرمونية على كفاءة الانتصاب، ويعتبر مرض السكر هو المتسبب في حوالي ٩٠٪ من حالات العجز الجنسي الهرموني.

والمحافظة على معدل طبيعي لسكر الدم يحول دون ذلك.

كما يتأثر نصف الرجال الذين يجري لهم غسيل كلوي.

ونظرًا لأن تحقيق الانتصاب يتطلب درجة معينة من الوظائف البدنية السليمة فإن المصابين بأمراض شديدة مزمنة مثل تليف الكبد أو السرطان يعانون من صعوبة في الانتصاب.

ولذا تحدث هذه الصعوبة في أعقاب النوبات القلبية وما تستتبعه من تناول للعقاقر المهدئة.

وتلعب العوامل النفسية دورًا هائلًا في إحداث نسبة كبيرة من العجز الجنسي.

وتساهم التوقعات غير الواقعية

لبعض الرجال بشأن أدائهم الجنسي في حدوث ذلك.

وأخيرًا قد يحتاج بعض الرجال حتى تحدث لديهم الإثارة الجنسية المسببة للانتصاب إلى حدوث موقف جنسي غير تقليدي.

ومن الأعشاب التي تعالج حالات الضعف الجنسي ما يلي:

١- اليوهيمب (Yohimb): عرف العلماء الصيادلة مدى فعالية هذا العشب فاستخرجوا منه مادة يوهمبية هيدروكلوريد وأنتجوا عقار (يوكون يوهيمكس) وعقار (يوهمبين) (Yohimbin) كعلاج لمشاكل العنة والانتصاب.

اليوهيمب من أشجار إفريقيا (ويستخدم لحاؤه في عمل مشروب عشبي يشرب منه كوب بعد العشاء) ويحضر بوضع ملعقة من العشب الجاف إلى الماء المغلي.

٢- الفول المحملي (Velvet bean): يحتوي هذا الفول على مركب (إل- دوبا) (L'dopa) المحفز للنشاط الجنسي والمقوي للانتصاب الكامل والمستمر.

٣- الجنكة (Ginkgo): يحسن الجنكة تدفق الدم إلى المخ والأعضاء المهمة، ويبدو أنه يزيد من تدفق الدم إلى القضيب الذكري؛ وبذلك يساعد على الانتصاب، وهو يفيد في الرجال الذين يعانون من العنة بسبب تصلب الشرايين الذي يضيق شرايين القضيب ولكن هذا العشب يعمل على المدى البعيد.

تؤخذ مستخلصات الجنكة لمدة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر.

٤- الباقلاء (Feva bean): هذا العشب لا يعالج الإثارة الجنسية وإنما يعالج الانتصاب، وفي الكميات الكبيرة منه يؤدي إلى انتصاب مستمر ومؤلم.

٥- عنب الذئب (Wolfberry): وهو مفيد جدًا في الحالات التي تعاني من نقص هرمون الذكورة خاصة في كبار السن.

٦- الكبراش (Quebracho): هذا العشب من النباتات المثيرة للرغبة

الجنسية عند الرجال حيث تنقع حوالي خمسة ملاعق من العشب الجاف (يفضل لحاء العشب) في كوب ماء ويحلى بعرق السوس أو عسل النحل.

٧- **الشوفان** (Oat): وعشب الشوفان منبه جنسي يزيد الرغبة وكثيرًا ما يستخدم مع الجنكة أو الجنسنج لعمل مشروب يزيد من القوة الجنسية.

٨- **الجنسنج** (Ginseng): مشهور عن الجنسنج أنه مثير جنسي ومقوي جنسي أيضًا إلا أن خلاصته غالية الثمن، فهو معروف عشبيًا على أنه العشب الذي يعيد الشباب.

٩- **الزنجبيل** (Ginger): من الأعشاب المثيرة للرغبة الجنسية، ومستخلص الزنجبيل ثبت أنه يزيد قوة وحركة الحيوانات المنوية بشكل ملحوظ كما أنه مثير جنسيًا.

١٠- **القرفة** (Cinnamon): رائحة القرفة الساخنة تزيد من قدرة تدفق الدم؛ وبالتالي فهي تساعد على الانتصاب في العضو الذكري.

إن المواد العطرية ثبت أن لها قدرة مثيرة في الناحية الجنسية.

١١- **الحبهان** (Cardamom): ثبت أن بالحبهان مركبين من هرمونات الذكورة وهو بذلك منشط جنسي، يمكن خلط الحبهان مع القهوة أو الشاي وعمل مشروب.

١٢- **الينسون** (Anise): لا يستخدم الينسون وحده كمشروب منشط جنسيًا، ولكنه يحتوي على بعض الأندروجينات (الهرمونات الذكرية) بالإضافة إلى الأستروجين (هرمون أنثوي) وهو يستخدم مع الأعشاب الأخرى يمكن إضافة الينسون إلى الحبهان والزنجبيل وعمل مشروب يحلى بعرق السوس.

١٣- **الجورانا** (Guarana): يحتوي الجورانا على كمية من الكافيين (Cagiene) وهو منبه للجهاز العصبي، يمكن إضافة الجورانا إلى المشروبات الباردة مثل الكولا أو المشروبات الساخنة مثل الشاي.

١٤- **الخبازة** (Country nallow): يحتوي هذا العشب على الإيفيدرين (Ephedrine) المنبه العصبي فهو منبه ومثير جنسيًا، ويزيد من الوقت في الانتصاب.

ومن الوصفات العشبية:

* يؤخذ سورنجان (خميرة العطار) قدر ملعقة كبيرة وملعقة كبيرة من كل من الزنجبيل والكمون والشمر ويطحن الجميع ويعجن في نصف لتر عسل نحل ويؤخذ ملعقة كبيرة يوميًا مع الإفطار مع شرب كوب عصير جزر.

* تقطع بصلة بيضاء وتقلى في السمن البلدي (الزبد) وتكسر عليهما سبع بيضات ثم ينثر عليهما البهارات مثل الحبهان والزنجبيل وتؤكل في الغداء والعشاء.

* يؤخذ فنجان من بذر اليقطين (القرع)، وهي مطحونة وفنجان من بذر الشمام، ويخلط معًا ويخلط بالعسل ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات يوميًا.

* يشرب الحليب المغلي مع العرق سوس والزنجبيل والحبهان ويحلى بعسل النحل بعد العشاء.

* تؤخذ الحبة السوداء وتطحن وتعجن في عسل النحل ويضاف إليها لقاح النخيل (طلع الذكر) ويؤخذ ملعقة بعد كل وجبة.

* تطحن بذور الكرات، ويشرب بعسل مخلطًا به الحبة السوداء والزنجبيل.

ينقع الحمض من المساء للصباح في ماء فيؤكل الثمار، ويشرب الماء محلى بالعسل وعرق السوس صباحًا.

البلميط المنشاري (Saw Palmetto): وتستعمل بشكل مفيد في علاج العنة وفقدان الرغبة الجنسية، وتستخدم أكثر مع كبار السن خاصة الذين يعانون من مشكلات في البروستاتا. هذا العشب يؤدي إلى انكماش البروستاتا مما يؤدي إلى سهولة تدفق البول وتدفق الحيوانات المنوية وإبطاء القذف.

آشواجندا (Ashwaganda): هذا العشب هندي المنشأ ويعتبره الهنود بديل الجنسنج بل ويشتهر أنه أفضل في علاج العنة وعقم الرجال، خمس ملاعق من هذا العشب الجاف على كوب ماء مغلي ويشرب كوب يوميًا وقبل اللقاء الجنسي.

بعض الزيوت التي يدهن بها الذكر:

* يدهن الذكر بدهن الزنبق المذاب فيه الحلتيت.

* يمسح العضو الذكري بعصير الرجلة أو عصير الكزبرة الخضراء ثم يغسل

بالماء قبل المباشرة.

✵ يمسح الذكر بماء الورد أو زيت الكافور ثم يغسل قبل الجماع فإنه يساعد على علاج سرعة القذف.

✵ يمسح الذكر بماء الياسمين أو ماء الورد أو ماء الكافور ويظل لفترة ثم يغسل قبل الجماع فإنه يطيل الانتصاب.

سؤال (352):

كيف يمكن تفادي مشكلة القذف المبكر ؟

الجواب:

مشكلة القذف المبكر عبارة عن قذف للمني بسرعة قبل حدوث إشباع للرجل أو زوجته.

وقد كشفت الدراسات التي أجريت على متوسط مدة اللقاء الجنسي عن أن ٣ دقائق يجب أن تمر منذ بدء الرجل في التفكير في الجماع، وحدوث الانتصاب والحصول على إثارة كافية لتحقيق القذف.

أما بالنسبة للمرأة فإن متوسط الوقت الذي يمر فيبلغ ٣ دقيقة من ساعة الإثارة حتى بلوغ ذرو ة النشوة أي: أن النساء يصلن إلى ذروة النشوة ببطء، ويقذف الرجال بسرعة ليس فقط لأنهم يشعرون بمتعة شديدة، وإنما لأنهم كذلك لم يتعلموا كيفية السيطرة على مشاعرهم المؤدية للقذف، والتي تجعله أمرًا محتومًا.

ومضادات الاكتئاب والعقاقير النفسية قد تساعد في علاج القذف المبكر من خلال قدرتها على تأخير نقل الإشارات العصبية.

كما توجد بعض الوسائل الموضعية البسيطة المعروفة لعلاج القذف المبكر، مثل الكريمات المحتوية على عوامل التخدير السطحي لدهان القضيب موضعيًا قبل الجماع بفترة كافية تتراوح بين ربع إلى نصف ساعة مما يقلل من الإحساس السطحي به.

ويطيل فترة ما بعد القذف، ويمكن للرجل استعمال هذه الكريمات لفترة مؤقتة، ثم الإقلال منها تدريجيًا حتى الاستغناء عنها نهائيًا بعد أن يكون الرجل قد تعود على إطالة فترة المداعبة لزوجته قبل القذف.

سرعة القذف
(Premature ejaculation)

سؤال (353):

زوجي يعاني من سرعة القذف فما الأعشاب المفيدة له؟

الجواب:

من الأعشاب الطبيعية التي تستخدم لعلاج سرعة القذف:

١- **الجنكة (Ginkgo)**: تحتوي الجنكة على مركب يزيد من تدفق الدم إلى القضيب، وهذا مما يساعد على تطويل فترة الانتصاب.

٢- **الباقلاء (Feva bean)**: تحتوي الباقلاء على مركب (إل- دوبا) (L-Dopa) وهو مركب يعمل على تحفيز الانتصاب من الجهاز العصبي المركزي حيث تعتبر هذه المركبات ما يسمى بـ (BBB) لتنتج تأثيره على المخ والجهاز المركزي.

٣- **مركب الأعشاب المختلطة**: يركب من خليط من أعشاب الجنسنج واليوهيمب مركب لعلاج الرغبة والآخر لعلاج سرعة القذف، ويضاف إليهم الجنكة لتطويل مدة اللقاء، ومن الممكن إضافة الزنجبيل أو القرفة أو الحبهان كمنبه ومثير للرغبة.

٤- **وصفة عشبية لسرعة القذف:**

* يؤخذ قدر خمسة ملاعق من بذور الجرجير والخس واللفت والفجل والزنجبيل والكرفس والحبة السوداء والجزر والصنوبر ويطحن الجميع ويخلط سويًا، ويضاف على الجميع عسل النحل وعصير البصل، ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً.

* يؤخذ فنجان من الزنجبيل المطحون مع فنجان من السورنجان (خميرة العطار) وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود وملعقة من الخولنجان المطحون، وينقع الجميع في حليب بقري من المساء حتى الصباح ويحلى بعسل النحل والعرق سوس ويشرب على الريق.

سؤال (354):

هل هناك سلوكيات تتسبب في مشاكل العقم ؟

الجواب:

تعتمد مشكلة العقم على عاملين رئيسين يتسببان في زيادة انتشارهما، وهما الفوضى الجنسية وما نتج عنها من تزايد حالات العدوى بالأمراض التناسلية، وتزايد انتشار عادة تأخير الحمل، لأن الأزواج الأكبر سنًا يكونون أقل خصوبة ولا ينبغي القلق على تأخير حدوث الحمل لمدة سنة أو حتى سنتين بعد الزواج حيث إن ٨٠% من الأزواج المتمتعين بالخصوبة يرزقون بأطفال بعد ذلك.

ويكون الرجل مسئولاً عن عدم الإنجاب بنسبة الثلث، والمرأة بنسبة الثلث الآخر، ويشترك كلاهما في المسئولية عن الثلث الباقي، ولابد ألا يجد الرجل غضاضة في فحص سائله المنوي للاطمئنان.

سؤال (355):

ما الأسلوب الأفضل للجماع والذي يساعد على حدوث الحمل ؟

الجواب:

لزيادة فرص حدوث الحمل إلى أعلى نسبة ينصح الخبراء الزوجين بالجماع يومًا بعد يوم اعتبارًا من اليوم العاشر من بدء الدورة الشهرية، وحتى اليوم الثامن عشر منها، وهي أكثر فترات المرأة خصوبة خلال الشهر (ويعتبر اليوم الأول هو اليوم الأول لنزول الحيض) حيث إن الجماع يومًا بعد يوم يجعل الحيوانات المنوية أعلى ما يمكن، وعلى المرأة ألا تقوم بتشطيف نفسها بعد الجماع، وينصح باتباع وضع الجماع العادي الذي تستلقي فيه المرأة على ظهرها ويعلوها الزوج، كما أنه على المرأة ان تظل مستلقية على ظهرها وساقاها مرفوعتان لأعلى وركبتاها مثنيتان لمدة ٢٠ دقيقة بعد القذف.

سؤال (356):

ما أهم أسباب العقم ؟

الجواب:

أولاً: أسباب خلقية:

حيث أنه رغم أن هناك مجموعة كبيرة من الاضطرابات الخلقية التي تسبب

العقم إلا أنها ليستن كثيرة الشيوع، وتكون في الغالب مصحوبة بعلامات واضحة مثل الأمراض المزمنة (مثل التليف المتكيس أو أنيميا خلايا الدم المنجلية) أو النقص في نمو الأعضاء التناسلية أو الخصى البطنية والتي توجد في ١% من الأطفال حديثي الولادة.

ورغم أن الإصلاح الجراحي في سن الطفولة يحسن خصوبة هؤلاء الأطفال، إلا أن الخصى لديهم تظل غير قادرة على إنتاج ما يكفي من الحيوانات المنوية بعد البلوغ.

ثانيًا: الاضطرابات الهرمونية:

وهي تتدخل مع الاضطرابات الخلقية، وتسبب نسبة متواضعة من حالات العقم (من ٥- ١٠%).

ثالثًا: العقاقير والبيئة:

حيث إن العقاقير والحرارة الشديدة والكيماويات الضارة والإشعاع منها الإقلال من الخصوبة، وكذا إدمان المخدرات والإفراط في التدخين والكحوليات كما يعمل الكيميائي للسرطان على تدمير الخصوبة بشكل دائم.

كما أن هناك بعض العقاقير تعطل الخصوبة بشكل مؤقت، ويؤدي إيقاف تناولها إلى عودة الخصوبة مثل بعض العقاقير المنشطة التي يتناولها الرياضيون ولاعبو كما الأجسام.

رابعًا: العدوى الميكروبية:

حيث إن أي مرض شديد أو عدوى ميكروبية أو نوبة إنفلونزا حادة تحبط عملية إنتاج الحيوانات المنوية، ولكن يعود الأمر لحالته الطبيعية خلال ٣ شهور.

خامسًا: الأجسام المضادة للحيوانات المنوية:

وهي توجد لدى ٣- ٧ % من الرجال المصابين بعقم، ورغم أنها نادرًا ما تؤدي إلى عقم تام إلا أنها لا تساعد على الخصوبة.

سادسًا: دوالي الخصية:

وهي تصيب ١٠ - ١٥ % من الرجال، وهي عبارة عن دوالي تصيب الوريد الذي يقوم بتصريف دماء الخصية، وذلك عند ارتفاع ضغط الدم إلى حد يتجاوز قدرة جدرانها الضعيفة على الاحتمال.

سؤال (357):

متى يحدث القذف الارتجاعي ؟

الجواب:

القذف الارتجاعي يصيب ١٠% من الرجال، والذين تنعدم الحيوانات المنوية تقريبًا داخل سائلهم المنوي، حيث يقذفون إلى الخلف، وهو يحدث بشكل شائع بعد إجراء جراحة البروستاتا بشكل خاص أو نتيجة لأي مرض يتلف الأعصاب المحيطة بعنق المثانة مثل مرض السكر، ففي الوضعه الطبيعي تنغلق العضلة العاصرة المتسعة للمثانة أثناء ذروة النشوة.

وهو مما يرغم السائل المنوي على الاندفاع إلى الأمام عبر مجرى البول الضيق.

وعندما لا يحدث هذا فإن المني يسير في الاتجاه ذي المقاومة الأقل فينتهي به الأمر إلى المثانة.

سؤال (358):

كيف يتم تحليل السائل المنوي ؟

الجواب:

بعد يومين أو ثلاثة أيام من الامتناع عن ممارسة الجنس يقوم الرجل بالاستمناء داخل وعاء زجاجي معقم، ويمكنه أن يقوم بهذا في المنزل إلا أن التحليل يجب أن يتم خلال ساعتين، ويفضل ساعة واحدة، ويقوم المعمل بتسجيل الآتي:

١- الحجم:

والذي يجب أن يتراوح بين ١،٥ - ٥ سم (٥سم توازي ملعقة شاي).

٢- المظهر:

والذي يجب أن يكون أبيض لؤلؤيًا معتمًا يشبه بياض البيض.

٣- عدد الحيوانات المنوية في المني الطبيعي:

وقد يتراوح بين ٢٠ - ١٥٠ مليون لكل سم، أما الرجال الذين يبلغ عدد الحيوانات المنوية لديهم أقل من ٢٠ مليون فيمكن جمع وتركيز حيواناتهم المنوية بأساليب معملية معينة لإجراء التلقيح الاصطناعي.

٤- جودة الحيوانات المنوية:

حيث إن عدد الحيوانات المنوية المتحركة يجب أن يزيد على ٥٠ % من مجموعها، وأن تتحرك في خط مستقيم، ويجب أن تظهر ٦% منها على الأقل بشكل طبيعي كما يجب أن يكون لها رأس بيضاوي وخصر طبيعي وذيل نشط.

سؤال (359):

ما أهم علاجات العقم عند الرجال ؟

الجواب:

- استئصال دوالي الخصية: فهو أشهر علاج جراحي على الإطلاق للرجال المصابين بعقم، حيث يؤدي ربط الدوالي إلى التحسين من جودة الحيوانات المنوية في أكثر من ثلثي عدد الحالات.

- إزالة انسداد الحبل المنوي: باستعمال ميكروسكوب جراحي، حيث يمكن لجراح المسالك إزالة الانسداد أو صنع مجرى جانبي عبر البربخ والوعاء الناقل.

- العلاج الهرموني: لتنشيط هرمونات الغدة النخامية LH، FSH.

- تناول الفيتامينات والمعادن والزنك والمكملات الغذائية الهامة وممارسة التمرينات الرياضية.

- تركيز وتنقية الحيوانات المنوية وتنشيطها معمليًا.

صحة الرجال وعلاج المشاكل المرضية

سؤال (360):

الحصوات التي تتكون داخل المرارة.. كيف يمكن التخلص منها؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ زيت زيتون قدر ربع كيلو، ومن زيت بذر الكتان ربع كيلو زيت حار وتمزج سويًا، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على الريق وقبل النوم، مع الإكثار من أكل الخرشوف -الفجل الأسود- شواشي الذرة الغضة.

سؤال (361):

في أمراض الجهاز البولي والتهابات الكلى والمثانة، ما الطريقة المثالية للتخلص من هذه الالتهابات والآلام؟

الجواب:

أولاً: يشرب مغلي الشمر ثلاث مرات بمقدار ملعقة كبيرة على كوب ماء.

ثانيًا: تغلى الفاصوليا الخضراء في الماء، وتصفى وتشرب ثلاث مرات يوميًا.

ثالثًا: تعجن أوراق الفجل مع عسل النحل ويشرب منه، مع الإكثار من أكل البقدونس الغض.

سؤال (362):

الحصوات التي تصيب الكلى وتسبب آلامًا شديدة لأصحابها.. ما طريقة علاجها؟

الجواب:

أولاً: يجب على مريض الحصوة الإكثار من شرب الماء بكميات وفيرة.

ثانيًا: يشرب مغلي شواشي الذرة مع الشمر وورق نبات الجراو نبات الذرة وهو صغير بعد غليه جيدًا صباحًا ومساءً، مع الإكثار من شرب الماء.

ثالثًا: تحضر ثلاثة أجزاء متساوية من حب الهال اليابس المطحون، ومسحوق لب بذور القثاء الجافة، ومسحوق بذور الخيار الجافة، وتمزج مع بعضها ويؤخذ منها مقدار جرامين صباحًا وجرامين مساءً ويفضل شربهما بماء الرّمان الحلو.

رابعًا: يشرب لحاء شجر الغار، وماء الشعير باستمرار، فإنه يفتت الحصوات -بإذن الله تعالى-.

خامسًا: يشرب مثقال من الغاريقون مع مثله من الراوند، ومثله من الينسون، وتطحن ثم تؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي ثلاث مرات يوميًا.

سؤال (363):

عند الإصابة بورم الكلى.. كيف يمكن العلاج منه؟

الجواب:

أولاً: يشرب ماء الشعير بدهن اللوز.

ثانيًا: يؤخذ بذر كتان وحبُّ قثاء وكثبراء، ونشا بمقادير، ويطحن جيدًا، ويجعل أقراصًا، ويؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (364):

ما العلاج الشافي للمغص الكلوي بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ قرنفل وبابونوج وينسون ونعناع بمقادير متساوية وتطحن، وتؤخذ ملعقة كبيرة مع كوب ماء ويلغى ويصفى ويشرب منه وقت المغص.

ثانيًا: يؤخذ بابونج وينسون وكراوية وشبت وزعتر وحبة سوداء وتطحن وتؤخذ ملعقة على كوب ماء ويغلى، ويُشْرب كوب وقت الألم.

ثالثًا: يكثر من أكل الحمص والبطيخ والزبيب مع السكر.

سؤال (365):

يصاب الكثيرون بأمراض التهابات القولون، فكيف يصاب به الإنسان: وهل هو مرض ينتقل وراثيًا، وكيف يمكن معالجته ومداواته؟

الجواب:

إن التهاب القولون لا يعد وراثيًا، فهو يأتي بسبب الأطعمة المصنعة الخالية من الألياف. وتعد الألياف ضرورية؛ لأنها تساعد على خفض توتر القولون، وتساعد على تمدده أثناء التخلص من الفضلات. ولكن هناك العديد من التغيرات التي طرأت منذ بداية القرن العشرين، فلقد أشارت الدراسات الحديثة بوجود حويصلات دقيقة على طول الجدار الخارجي للقولون من حسن الحظ.

عليك بالاعتماد على الألياف: إننا بحاجة إلى ٣٠ جرامًا من الألياف يوميًا، وتعد ألياف النخالة هي الأكثر فاعلية.

فالألياف تزيد من وجود الماء في البراز مما يسهل حركته. إن الخضروات والفواكه مصادر جيدة للألياف. وإذا كنت تسعى للحصول على الألياف فعليك بتناول تفاحة بدلاً من عصير التفاح، فإن العصير لا يحتوي على أية ألياف.

تناول المزيد من السوائل: حوالي من ٦ إلى ٨ أكواب من الماء يوميًا.

ممارسة الرياضة: فإن التمرينات الرياضية لا تفيد ساقيك فقط، ولكنها تفيد

أيضًا عضلات القولون.

لا تستخدم (التحميلة): فقد يؤدي استخدامها إلى علاج سريع للإمساك، إلا أنها ليست الخيار الأمثل لإثارة حركة الأمعاء.

عليك باستخدام الوسائل الطبيعية: يعد البرقوق وعصيره وشاي الأعشاب ملينات طبيعية فعالة.

عليك بالتوقف عن التدخين: إن من بين الأضرار التي يسببها التدخين أنه قد يؤدي إلى خطورة على الحويصلات.

عليك بمضغ البذور جيدًا: إن بعض الأطعمة مثل المكسرات والفشار التي تحتوي على البذور أو أي جزئيات أخرى يمكن أن تتجمع في الحويصلة وتسبب الالتهاب.

تجنب الكافيين: إن القهوة والشاي والكولا والشكولاته تزيد من شدة الحالة.

وعليك بزيادة الألياف في نظامك الغذائي:

- **أولاً:** عليك أن تعتاد على تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض.
- **ثانيًا:** عليك أن تفي بحاجتك من الحلويات عن طريق الفاكهة، مثل: الموز والخوخ والعنب.
- **ثالثًا:** تناول المزيد من الخضروات في وجباتك.
- **رابعًا:** عندما تقوم بطهي التفاح أو الخوخ أو الكمثرى، فلا تنزع القشرة.
- **خامسًا:** أضف بعض الفاكهة المجمدة إلى وجباتك، مثل العنب والمشمش.
- **سادسًا:** استبدل البقول باللحوم.
- **سابعًا:** أضف النخالة إلى شربة الخضروات.

سؤال (366):

بالنسبة لأمراض الكبد.. ما العلاج في حالة تضخم الكبد؟

الجواب:

- **أولاً:** في حالة تضخم الكبد يؤكل الخرشوف كخضار يومًا بعد يوم.

ثانيًا: يطحن الرواند، ويؤخذ منه ١٠٠ جرام وتعجن في عسل نحل قدر كيلو، ويؤخذ ٥٠ جرامًا قشر رمَّان مطحون، وتعجن جيدًا وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثالثًا: يطحن ١٠٠ جرام فوة الصبغ مع ١٠٠ جرام نعناع، وتطحن وتعجن في ٢ كيلو عسل، ويؤخذ ملعقة صباحًا ومساء.

سؤال (367):

يعاني البعض من الإصابة بحالات تلف الكبد وفقده لبعض وظائفه، فما العلاج في تلك الحالة؟

أولاً: يؤخذ رواند، ولاور، وورق الغار، وفوة عروق الصباغين، من كل ٥٠ جرامًا بالتساوي يطحن ويعجن في كيلو عسل منزوع الرغوة ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل، مع الإكثار من شرب عصير الخرشوف.

ثانيًا: يؤخذ ١٠٠ جرام طباشير عبارة عن مادة بيضاء تستخرج من جوف القنا الهندي الغاب (وتطحن وتعجن في نصف لتر عصير الهندباء الغضة) الشيكوريا، ويشرب نصف فنجان صباحًا ومساءً مع تضميد الكبد بالنمام معجونًا بماء من المساء للصباح.

ثالثًا: يؤخذ ورق صفصاف غض، وتستخرج عصارته ويشرب فنجان بعد كل وجبة منها.

سؤال (368):

بعض أنواع الكبد الوبائي لا تزال، وحتى الآن لا علاج فعالاً وشافيًا لها.. فما الطريقة الأنسب للتداوي من الكبد الوبائي؟

الجواب:

أولاً: تؤخذ هندباء قدر ١٠٠ جرام، وشمر ١٠٠، ويطحن الشمر وتفرم الهندباء، ويعجنان سويًا في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثانيًا: يكثر المريض من أكل الثوم مع النعناع، مع شرب عسل معجون ببذر الكرفس بنسبة ١: ١٠ .

سؤال (369):

سؤال (370):

عند الشعور أو الإحساس بوجع في الكبد، هل يوجد ما يخفف من شعور هذه الألم من الأعشاب الطبية؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ ١٠٠ جرام بذر قرع مقشر، و٢٥ جرامًا زعفران ويطحنان جيدًا ويعجنان في كيلو عسل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل وجبة.

ثانيًا: يؤخذ ٥٠ جرامًا مستكة، و٢٥ جرامًا زعفران، و٥٠ جرامًا راوند و٢٥ جرامًا شمر، و٢٥ جرامًا لاور ورق الغار، ويعجنان في ١٥٠٠ جرام عسل، ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل مع الإكثار من أكل الخرشوف مطبوخًا أو معصورًا أو أخضر.

ثالثًا: يكثر شرب البابونج، ويؤخذ تفله ويضمد به من المساء للصباح.

سؤال (371):

كيف يمكن معالجة آلام المرارة بالأعشاب الطبيعية؟

الجواب:

أولاً: تؤكل الهندباء بكثرة (السِّريس - المرارة).

ثانيًا: تشرب ملعقة صغيرة بعد كل أكلة من مزيج زيت خروع وزيت زيتون بنسب متساوية.

ثالثًا: يعمل شراب من كوب ماء مغلي، ويوضع معه ملعقة من أزهار البرباريس (هو أمير باريس) الجافة، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب صباحًا ومساءً.

سؤال (372):

عند الإصابة بوجع الطحال.. ما الطريقة المناسبة لتخفيف تلك الآلام؟

الجواب:

يأخذ بذر كرفس ولحاء شجر الصفصاف بمقادير متساوية، ويخلط بالخل، ويؤخذ ملعقة مرتين في اليوم.

سؤال (373):

وما الطريقة المناسبة لعلاج صلابة الطحال؟

الجواب:

أولاً: يخلط قنطريون وورق لبلاب ويطبخ بالخل، ويضمد به من المساء للصباح.

ثانيا: يشرب طبيخ الترمس بعسل وفلفل أسود مرة يوميًا.

سؤال (374):

وعند الإصابة بانسداد الطحال، كيف يمكن علاجه وتنقيته؟

الجواب:

أولاً: يطحن حبة سوداء وحلبة بمقادير متساوية، وتعجن بعسل ويؤخذ ملعقة صباحًا ومساءً.

ثانيا: فوة الصبغ هي عروق حمر تنقي الطحال وتقويه شربًا وضمادًا.

سؤال (375):

ما العوامل المسببة لآلام البطن ووسائل العلاج ؟

الجواب:

الأسباب المحملة:

التهاب الزائدة، السرطان، التهاب القولون، الإمساك، الإسهال، الالتهاب الردبي، حالات الحساسية للطعام، التسمم الغذائي، الغازات، الاضطرابات الغددية، فتق الحجاب الحاجز، الإنفرونزا، متلازمة الأمعاء المتهيجة.

وسائل الدفاع العلاجية:

الصبار، عكبر النحل (بروبليس) القشرة المقدسة، حشيشة الهر، البابونج، أقراص الفحم (لعلاج التسمم الغذائي والانتفاخ) الكلوروفيل، الشمر (للغازات) الكتان، جذر الزنجبيل، الجولدنيسل، غذاء عالي الألياف، عشب البحر، الجلوتامين، جذر عرق السوس، الباباظ. البوداركو، النعناع، عشبة البراغيث (السيليوم) جذر الرواند، عشبة عصب القلب، السوما، حشيشة القمح، اشرب الكثير من الماء والعصائر، تناول طعامًا خفيفًا لينًا، مجنبًا السكر والأطعمة المجهزة صناعيًا.

سؤال (376):

ما العوامل المسببة لحالات الحساسية، حمى التبن، والعلاج ؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

تلوث الهواء، الأماكن الرطبة (مثل الأدوار الأرضية العفن) هبوط النشاط المناعي الوراثي، سوء التغذية، النظام الغذائي السيء، سوء حالة المساكن، نقص الفيتامينات.

وسائل الدفاع العلاجية

الفصفصة، لحاء البرباربس، عشب البحر، الليمون، لسان الحمل و امتنع عن الأطعمة والكيميائيات والملوثات التي تسبب تفاعلات الحساسية.

سؤال (377):

ما الذي يسبب آلام الظهر، وعلاج هذه الآلام؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

إجهاد الظهر، الأوضاع الجسمانية السيئة، اضطرابات المثانة، أمراض الغضاريف الفقرية، رفع الأثقال، الاضطرابات الكلوية، قلة التمارين، نقص المعادن (الكالسيوم) اضطرابات البروستاتا، التوتر.

وسائل الدفاع العلاجية:

الفصفصة، الكالسيوم، الزعرور البري الأسود (لأسفل الظهر والساقين) الماغنسيوم، المانجنيز، الباباظ، الزنك، الحقن الشرجية المنظفة تخفف الضغط والألم.

سؤال (378):

ما أسباب حرقة الشرج وعلاجها؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

الحموضة القلوية، اضطرابات القولون، الإسهال، الحساسية للطعام، البواسير، الطفيليات.

وسائل الدفاع العلاجية:

حدد نوع الطعام الذي يصيب بالحساسية واحذفه من قائمة طعامك، قم بإجراء الاختبار الذاتي للحموضة، والقلوية المذكور في قسم «دليل مزج الأطعمة» إذا كان الجسم حمضيًا بدرجة زائدة، وحتى تحصل على نتائج سريعة تناول اثنتين من برقوق آمو مبرشي كل ٤ ساعات لمدة يومين، جرب حساء قشر البطاطس.

سؤال (379):

ما الأسباب المحتملة لحدوث الكدمات بسهولة والطرق العلاجية؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

الأنيميا، كثرة استخدام العقاقير المضادة للتجلط والأسبرين، اللوكيما، سوء التغذية، السمنة، نقص فيتامين «ج» وهي علامة تحذيرية مبكرة للسرطان.

وسائل الدفاع العلاجية:

الآس البري الشائك، الفلفل الحريف، حريرة الذرة،عشب البحر، البقدونس، زيت زهرة الربيع، فيتامينات «أ» و«ب» مركب بالإضافة إلى المعادن، خفف من وطأة العمل الملقى على كاهلك، ونظم وقتك.

ابحث عن وسائل لإنجاز أعمالك دون الاضطرار إلى ثني رسغيك، حاول أن تجعل مكان عملك دافئًا وجافًّا ؛ لأن الأماكن الباردة الرطبة يمكن أن تجعل الحالة سوءًا.

سؤال (380):

ما الأسباب النى تقف وراء اضطراب الدورة الدموية، وعلاجها؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

تصلب الشرايين، نقص المرونة في جدر الشرايين، مرض برجر، مرض رينود، ارتفاع ضغط الدم، نقص الكالسيوم، قلة ممارسة الرياضة، التدخين، التوتر.

وسائل الدفاع العلاجية:

الكالسيوم، الماغنسيوم، الفلفل الحار (يزيد سرعة النبض) اللوروفيل، الثوم، جدر الزنجبيل، ممارسة الرياضة، تحسن الجهاز الدوري.

سؤال (381):

ما الأسباب المؤدية إلى نزلات البرد والإنفلونزا، والحمى المستمرة وعلاجها؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

اضطرابات معوية، التهاب شعبي، متلازمة الإجهاد المزمن، عدوى مزمنة، التهاب القولون، ضعف في جهاز المناعة، مرض السكر، إنفلونزا، مرض لآيم، فرط خلايا أحادية النواة، اضطرابات روماتيزمية، عدوى فيروسية.

وسائل الدفاع العلاجية:

الشاي، الثوم، مشروبات ساخنة (وتشمل حساء الديك الرومي أو الدجاج) فيتامين «أ» و«ج» اشرب الماء المقطر كل ساعتين مع عصير ليمون، تناول الفراولة في حالات العدوى الفيروسية لا تتناول السكر.

سؤال (382):

اضطرابات القولون والأمعاء مم تنشأ، وكيف نعالجها؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

السرطان، حالات الحساسية الكيميائية والحساسية للطعام، التهاب القولون، مرض كرون، العقاقير، نقص الأنزيمات، تناول غذاء قليل الألياق كثير الدهون، سوء الامتصاص، نقص التغذية، الطفيليات (الديدان) قلة التبرز.

وسائل الدفاع العلاجية:

الفصفصة، فيتامين «ك» الصبار، بذر الكتان المطحون، عشب البحر، جذر عرق السوس، الباباظ، النعناع، مشروبات خضر، تجنب اللحوم ومنتجات الألبان والمكسرات والبذور والسكر والحبوب حتى يتحقق الشفاء من المهم التبرز يوميًا لتجنب تراكم السموم.

سؤال (383):

مم ينشأ الإمساك وكيف نعالجه؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

التهاب القولون، مشاكل القولون، الجفاف، العقاقير، حالات الحساسية للطعام، الغذاء كثير الدهون، تناول مكملات الحديد، قلة الرياضة، قصور وظائف الكبد والمرارة، الغذاء قليل الألياف.

وسائل الدفاع العلاجية:

الصبار، الكلورفيل، بذر الكتان، تناول غذاء كثير الألياف، القراصيا، من المفيد استخدام الحقن الشرجية المنظمة للأمعاء، ممارسة الرياضة، امتنع عن الكافيين ومنتجات الألبان والأطعمة المسببة للحساسية، والأطعمة المقلية ومنتجات الخميرة.

سؤال (384):

ما الحالات التي ينشأ عنها السعال وطرق علاجه؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

حالات حساسية عن طريق الهواء، تلوث الهواء، السرطان، الكيميائيات، عمليات الأسنان، الانتفاخ الرئوي، الحساسية للطعام، الاضطرابات الرئوية، التسمم بالزئبق، الالتهاب الرئوي، التهيج العصبي، نقص الفيتامينات.

وسائل الدفاع العلاجية:

الأيون، الشمر، جذر عرق السوس، النعناع، المريمية، الزعتر، فيتامين «ج».

سؤال (385):

أحيانًا يشعر البعض بألم في العين، وزغللة بالبصر، وعدم قدرة حدقة العين على التكيف مع الضوء، فما الأسباب والعلاج ؟

الجواب:

الأسباب المحتملة:

ارتفاع ضغط الدم داخل العين، الشيخوخة، انحلال الخلايا العصبية، مرض

السكر، إصابة العين، ارتفاع ضغط الدم، الاضطرابات الغذائية، التوتر.

وسائل الدفاع العلاجية:

البابونج، وعشبة الرمد (يستخدم شاي كل منهما بالتبادل، ويستخدم بقطارة للعين لتخفيف ضغط العين) فيتامين «ج» (٢٠٠٠) مجم ل ٣ ساعات لتخفيف ضغط العين حتى ١٠٠٠٠ مجم يوميًا، فيتامينات «ب» مركب (وتفضل الحقن) تجنب الكحوليات، مضادات الهستامسن، الكافيين، إرهاق العين، التبغ، والعقاقير المطمئنة (كالبرومازين وغيره).

سؤال (386):

ما الأسباب التي تؤدي إلى أمراض اللثة، وكيفية العلاج؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

شرب الكحوليات، العدوى البكتيرية أو الفيروسية، الحشوات الرديئة للأسنان، وأطقم الأسنان غير الملائمة، عدم تنظيف الأسنان أو استخدام فرشاة غير مناسبة بصورة خاطئة، أمراض المزمة، العقاقير، الأمراض الغذائية، نقص البكتيريا النافعة، الغذاء غير السليم (ويتضمن الغذاء كثير السكر والإكثار من الأطعمة اللينة)، التبغ.

وسائل الدفاع العلاجية:

الكالسيوم (لمنع هشاشة العظام) فيتامينات «أ» ، «ب»، «ج» دلك أسنانك بالفرشاة مع استخدام فرشاة أسنان لينة، استخدم شاي المريمية كغسول للفم لقتل البكتيريا في موعد النوم استخدم قطارة ممتلئة بخلاصة الجولدنسيل، ودلك اللثة بهذا السائل، واحتفظ به في الفم لعدة دقائق قليلة.

سؤال (387):

الصداع من الحالات المنتشرة والمزعجة فما الأسباب التي تؤدي إليه وطرق علاجه؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

شرب الكحوليات، حالات الحساسية، الربو، أورام المخ، الإمساك، العقاقير،

زيادة السموم، إرهاق العين، ضغط الدم المرتفع، التهاب الجيوب الأنفية، التوتر، نقص الفيتامينات.

وسائل الدفاع العلاجية:

الكرفس، اللدرقة، اشرب كوب به ٨ أوقية من الماء كل ساعتين، ابحث عن حالات الحساسية (للطعام / للكيميائيات / للتلوث).

سؤال (388):

ما الأسباب التي تؤدي إلى البواسير ودوالي الأوردة وطرق علاجها؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

الإمساك، حالات الحساسية للطعام، رفع الأثقال، قلة الرياضة، اضطرابات الكبد، نقص الألياف في الغذاء، السمنة، الحمل، طول فترات الوقوف أو الجلوس.

وسائل الدفاع العلاجية:

الفصفصة، والخضر الورقية الداكنة، الصبار، الفلفل الحريف، الألياف، فيتامين «هـ» (يحسن الدورة الدموية) فيتامين «ك» لحاء البلوط الأبيض، تجنب التبغ، الأطعمة المقلية، طول فترات الوقوف أو الجلوس، والحزق عند التبرز.

سؤال (389):

ما أهم أسباب العجز الجنسي وطرق العلاج؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

الشيخوخة، شرب الكحوليات، مرض تصلب الشرايين، اضطرابات البروستاتا، بعض العقاقير (مثل الأدوية المخففة لضغط الدم) السجائر، مرض السكر، الخلل الهرموني، الاضطراب العصبي، أمراض الأوعية الطرفية، نتيجة للعمليات الجراحية، فقدان الثقة في النفس (اضطراب نفسي).

وسائل الدفاع العلاجية:

حبوب لقاح النحل، زيت بذر الكتان، الجنسنج السيبيري، فيتامين «ج»، «ب»

السيلينيوم، الزنك، تجنب الكحول والسكر والتبغ، الخميرة، الدهون، اللحم، منتجات الألبان.

سؤال (390):

ما الذي يؤدي إلى سوء الهضم ووسائل علاجه؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

حموضة الدم، قلوية الدم، حالات الحساسية، اضطرابات القولون، أمراض القلب، الوجبات السريعة، قلة الألياف، نقص الأنزيمات الهضمية أو الحمض المعدي، اضطرابات البنكرياس، أو الغدد الكظرية، الغذاء غير الصحي (ويشمل الأطعمة المتبلة والدهنية) التوتر، السموم، القرح.

وسائل الدفاع العلاجية:

الفصفصة، فيتامين «ك» الصبار، أوراق الخرشوف، كربونات الكالسيوم، البابونج، الأنزيمات، الشمر، الحلبة، الألياف، جذر الزنجبيل، البامية، البابابظ، النعناع، حصى الألبان، أقراص الفحم (توجد في محال الأطعمة الصحية وهي تفيد في علاج الغازات والانتفاخ، ولا تتناولها بصفة يومية) تجنب المكسرات، البذور، الحبوب، منتجات الألبان، الحوم، الأطعمة المقلية، الأطعمة المتبلة، والدهون، تجنب الرقود على جانك الأيمن بعد تناول الطعام.

سؤال (391):

أحيانًا يشعر بعضنا بالأرق فما الأسباب التي تؤدي إليه وما علاجه؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

الربو - متلازمة الإجهاد المزمن، الإغفاء أثناء النهار (نوم القيلولة)، العقاقير، تناول وجبات ثقيلة قبل النوم، انخفاض سكر الدم، قصور الغدة الدرقية، سوء الهضم، نقص عناصر غذائية معينة، السمنة، الألم، سوء التغذية، التوتر، حالات العدوى الفيروسية.

وسائل الدفاع العلاجية:

الكالسيوم، الماغنسيوم، تجنب الكحوليات، التبغ، الكافيين، الدهون، اللحوم، المقددة، السكر (في أية صورة بما فيها الفواكه المسكرة).

سؤال (392):

ما الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب الذاكرة وعلاجها؟.

الجواب:

الكحول، مرض الزهايمر، اضطرابات سكر الدم، العقاقير، الحساسية للطعام، التسمم بالمعادن الثقيلة، سوء الأداء الوظيفي للجهاز العصبي المركزي، قصور الدورة الدموية، سوء التغذية، التوتر، الأدوية، السكريات، التبغ.

وسائل الدفاع العلاجية:

مضادات الأكسدة، المزيد من فيتامين «ب١٢» وحمض الفوليك، فيتامين «ج» «هـ» الفلفل الحار، جذر الزنجبيل، الخضر، عشب البحر، تجنب الكحوليات، الوجبات السريعة، الأطعمة المقلية، السكر، التبغ.

سؤال (393):

ما الأسباب التي تنشأ عنها الحالات العصبية وطرق علاجها؟.

الجواب:

الأسباب المحتملة:

العقاقير، الحساسية للطعام، الخلل الهرموني، حالات مرضية، مشكلات في العمل، الإحساس بالوحدة، الألم، الطفيليات، السكريات، نقص الفيتامينات (خاصة «ب- مركب»).

وسائل الدفاع العلاجية:

الفلفل الحار، البابونج، الماغنسيوم، اتبع نظامًا غذائيًا غنيًا بالكربوهيدرات عالية التعقيد مع تجنب السكريات، وعليك بالتدليك.

الغذاء والمحافظة على الصحة

سؤال (394):

ما أهم الأغذية التي تفيد العينين، والعناصر التي تفيد في علاجها؟.

الجواب:

المعادن المستخدمة في العلاج:

الكالسيوم، النحاس، الماغنسيوم، البوتاسيوم، السيليكون، الصوديوم،

الكبريب، الزنك.

الغذاء المطلوب:

جميع الخضراوات الورقية داكنة اللون.

الجزر، البصل، الكوسة، الفلفل، السبانخ، القرع العسلي، البطاطا، الطماطم.

الحبوب:

اللوز، بذر القرع العسلي، حب زهرة عباد الشمس، النخالة، القمح.

الفاكهة:

المشمش، البلح، التين، الخوخ، الفراولة، الكانتلوب.

الأعشاب:

عشبة الرمد، الألفية، قش الشوفان، البابونج.

سؤال (395):

ما العناصر التي تفيد وتغذي الشعر وفروة الرأس؟.

الجواب:

المعادن:

المركبات التي تحتوي على فيتامين (أ) فيتامين (ب) فيتامين (جـ) وحمض الفوليك، النحاس، اليود، الحديد، الزنك، الكبريت.

الغذاء المطلوب:

العدس، القرنبيط، الجزر، الخضراوات البحرية، البطاطا، السبانخ، الفلفل، الفاصوليا.

الحبوب:

اللوز، عش الغراب، المكسرات، الشوفان، حب زهرة عباد الشمس، القمح.

الفواكه:

التفاح، البرتقال، الموز، البلح، الزبيب، العنب.

الأعشاب:

عشب اليمن، زيت زهرة الربيع، المريمية، الفلفل، الشطة.

سؤال (396):

ما العناصر التي تساعد على صحة المخ والأعصاب؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كروم، فلور، يود، ماغنسيوم، مانجنيز، فسفور، البيكوليات، سيلكون، كبريت، زنك.

الغذاء المطلوب:

جميع الخضراوات الورقية:

فاصوليا، قرنبيط، ذرة، بسلة مجففة، عدس، خس، بطاطس، عش الغراب، فلفل أحمر وأخضر، فول الصويا، السبانخ، الطماطم.

الحبوب:

لوز، شعير، بذر كتان، عسل أسود، شوفان، فول سوداني، نخالة، أرز، بذر، سمسم، بذرة زهر عباد الشمس، نخالة، الحبوب الكاملة، أرز بري.

الفواكه:

ثمر العليق الأسود، كريز أسود، كانتلوب، جوز الهند، تين، برتقال، أناناس، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

فلفل، شطة، قش الشوفان، مقدونس.

سؤال (397):

ما الأغذية والعناصر المفيدة في المحافظة على الأذنين؟.

الجواب:

معادن:

كالسيوم، مانجنيز، (لمنع الطنين) فسفور، بوتاسيوم.

الغذاء:

كرنب، جزر، بسلة، جافة،عش الغراب، خضر، سبانخ، بطاطا، طماطم.

الحبوب:

لوز، كربز، مشمش مجفف، شوفان، فول سوداني، بذر السمسم، نخالة أرز، فول الصويا، بذرة زهرة عباد الشمس، قمح، نخالة، حبوب كاملة.

فواكه:

مشمش، بلح، تين، خوخ.

أعشاب:

زيت الثوم، بقدونس، الحماض الأصفر.

سؤال (398):

ما الأغذية والعناصر المفيدة في المحافظة على اللثة والأسنان؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، فلور، حديد، ناغنسيوم، بوتاسيوم، سيلكون، صوديوم، كبريت، زنك.

الغذاء:

قرنبيط، جزر، كرنب، السلطة، خس، عش الغراب، فلفل أحمر وأخضر، سبانخ، حشيشة القمح.

الحبوب:

لوز، أرز بني، زيت بذر كتان، بذر سمسم، نخالة.

الفواكه:

مشمش، تفاح، موز، تين، باباظ.

أعشاب:

ثوم، زنجبيل، لوبيا، الشوفان، شاي المريمية، الدرقة، زيت شجرة الشاي.

سؤال (399):

كيف نحافظ على القلب عن طريق الأغذية؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كروم، نحاس، يود، منجنيز، ماغنسيوم، نيتروجين، فسفور،

بوتاسيوم، سيلكون، زنك.

الغذاء:

خرشوف، كرنب، جزر، قرنبيط، باذنجان، سلكة كرنب، عشب البحر، خس، بصل، جزر أبيض، بسلة، بطاطس، سبانخ، بطاطا، طماطم، قرع عسلي.

الحبوب:

لوز شعير، أرز، بذر كتان، عسل أسود، شوفان، نخالة الشوفان، زيت زيتون، نخالة الأرز، بذر سمسم، فول الصويا، بذر زهرة الشمس.

الفواكه:

تفاح، مشمش، موز، كريز أسود، بلح، تين، كيوي، باباظ، عنب أحمر.

الأعشاب:

ثوم فلفل، شطة، زهور الزيزفون، الشاي الأخضر.

سؤال (400):

ما الأغذية والعناصر المفيدة في المحافظة على الأمعاء؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كلور، حديد، ماغنسيوم، فسفور، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

الغذاء:

فاصوليا، بنجر، كرنب، كرفس، خيار، أبو ركبة، عدس، بامية، زيتون، بصل، مقدونس، جزر أبيض، بسلة، سبانخ، طماطم.

الحبوب: لوز، أرو بني، بذر كتان، نخالة الشوفان، أرز، نخالة الأرز، فول الصويا.

الفواكه:

كنتلوب، تين، مشمش، باباظ، خوخ، أناناس، فراولة.

الأعشاب:

صبار، شمرة، حلبة، ثوم، جزر عرق سوس.

سؤال (401):

كيف نحافظ على المفاصل عن طريق الغذاء؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، فلور، يود، حديد، ماغنسيوم، فسفور، بوتاسيوم، سيلكون، صوديوم، كبريت، زنك.

الغذاء المستخدم:

فاصوليا، بنجر، كرنب، جزر، كرفس، خيار، عدس، خس، زيتون، بامية، بصل، بسلة، سبانخ، خضراوات بحرية، لفت.

الحبوب:

لوز، بذر كتان، عدس، شوفان، بذر قرع عسلي، أرز، فول الصويا، قمح.

الفواكه:

كنتلوب، تين، موز، ليمون، خوخ، فراولة، بطيخ.

الأعشاب:

ثوم، زيت زهرة الربيع، عشب البحر.

سؤال (402):

كيف نحافظ على الرئتين عن طريق الغذاء؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، نحاس، فلور، ماغنسيوم، منجنيز، بوتاسيوم، سيلكون.

الغذاء:

جميع الخضراوات الورقية، بنجر، كرنب، كرفس، جزر، خيار، فجل حار، بامية، بصل، قشر بطاطس، سبانخ، طماطم، لفت.

الحبوب:

لوز شعير، أرز بني، بذر كتان، عدس، عسل أسود، شوفان، فول سوداني،

بذر سمسم، فول صويا.

- الفواكه:

مشمش، موز، كريز أسود، كنتلوب، جوز هند، جوافة، برتقال، باباظ، خوخ فراولة.

- الأعشاب:

حلبة، ثوم، جذر عرق السوس، عش الغراب.

- سؤال (403):

ما العناصر الغذائية المفيدة للغدة النخامية؟.

- **الجواب:**

- المعادن:

نحاس، يود، منجنيز، فسفور، سيلكون، كبريت، زنك.

- الغذاء المستخدم:

بنجر، كرنب، جزر، بيكوليات، خس، بصل، فجل، خضراوات بحرية، فول الصويا، سبانخ، طماطم.

- الحبوب:

شعير، بذرة كتان، نخالة الشوفان، بذر قرع عسلي.

الفواكه: التفاح، مشمش، ثمر العليق، جوز هند، بلح، تين، أناناس، فراولة.

- الأعشاب:

فلفل، ثوم، عشب البحر، جذر عرق السوس.

- سؤال (404):

ما العناصر الغذائية المفيدة للكبد؟.

- **الجواب:**

- المعادن:

كلور، نحاس، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

- الغذاء:

جميع الخضراوات الورقية، كرنب، بنجر، جزر، كرفس، خيار، فاصوليا خضراء، بامية، بصل، قشر بطاطس، عش الغراب، فجل، سبانخ، لفت.

- الحبوب:

لوز، شعير، أرز بني، عدس، شوفان، فول سوداني، أرز، فور الصويا، بذر زهرة الشمس.

- الفواكه:

تفاح، ثمر العليق، كريز أسود، تين، عنب، برتقال، باباظ، خوخ، فراولة.

- الأعشاب:

فجل أسود، حلبة، ثوم، زعتر.

سؤال (405):

ما العناصر الغذائية المفيدة للغدتين الكظريتين؟.

الجواب:

- المعادن:

كالسيوم، كلور، نحاس، حديد، صوديوم، ماغنسيوم، مانجنيز، فوسفور، بوتاسيوم، سيلكون، كبريت، زنك.

- الغذاء:

هليون، جميع الخضراوات الورقية، بقوليات، فول، عش الغراب، بامية، زيت زيتون، بصل أحمر، خضراوات البحر، فول الصويا.

- الحبوب:

لوز، أرز بني، حبوب نشوية، بذر كتان، عسل أسود، بذور القرع، نخالة، جنين القمح، أرز بري.

- الفواكه:

جوز الهند، تين، جريت، فروت ليمون، برتقال، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

زنجبيل، جنسنج، جذر عرق السوس، مقدونس.

سؤال (406):

ما العناصر الغذائية المفيدة للمثانة البولية؟.

الجواب:

المعادن:

كلور، نحاس، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

الغذاء:

كرنب، فاصوليا خضراء، خس، مقدونس، قشر بطاطس، فلفل أحمر وأخضر، سبانخ.

الحبوب:

لوز، أرز بني، بذر كتان، عسل أسود، شوفان، فول الصويا، بذر زهرة الشمس، نخالة، جنين القمح.

الفواكه:

تفاح، كانتلوب، توت بري، جريب فروت، ليمون، فراولة، بطيخ.

الأعشاب:

حريرة الذرة، ثمر العرعر، قش الشوفان، مقدونس.

سؤال (407):

ما العناصر الغذائية المفيدة للعظام؟.

الجواب:

المعادن:

كلور، نحاس، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت، بورون، فلور، مانجنيز، فوسفور، سلينيوم، سليكون، كبريت، زنك.

الغذاء:

جميع الخضر الورقية، هليون، كرنب، كرنب السلطة، فول، عش الغراب،

بصل، بسلة، خضراوات بحرية، خضرة اللفت.

الحبوب:

لوز، بندق، بذر كتان، عسل أسود، شوفان، أرز، بذر سمسم، فول صويا، بذر زهرة الشمس، قمح، جنين القمح.

الفواكه:

تفاح، موز، كانتلوب، تين، كيوي، جريب فروت، برتقال، خوخ، قراصيا، عنب أحمر، فراولة.

الأعشاب:

ثوم، مقدونس، ثمر الورد البري.

سؤال (408):

ما العناصر الغذائية المفيدة للشعب الهوائية ؟.

الجواب:

المعادن:

نحاس، حديد، بوتاسيوم، فلور، مانجنيز، سيلينيوم، سيلكون، كبريت، زنك.

الغذاء:

جميع الخضر الورقية، كرنب ذرة، بسلة جافة، فاصوليا خضراء، خضراوات خضر عدس، عش الغراب، بصل، بطاطس، فلفل أحمر وأخضر، طاطم.

الحبوب:

لوز، شعير، عسل أسود، شوفان، فول سوداني بقشره، نخالة أرز، بذر سمسم، فول صويا، بذر زهرة الشمس، نخالة، جنين القمح، الحبوب الكاملة، أرز بري.

الفواكه:

تفاح، ثمر العليق الأسود، كريز أسود، توت بري، جريب فروت، خوخ، قراصيا فراولة.

الأعشاب:

فجل أسود، فلفل حريف، حلبة زنجبيل، ثوم، مقدونس، نعناع.

سؤال (409):

ما العناصر الغذائية المفيدة للحوصلة الصفراوية ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كلور، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت.

الغذاء:

جزر، خس، فجل، فلفل أحمر وأخضر، سبانخ، بطاطا حلوة، طماطم.

الحبوب:

بذر كتان، شوفان، زيت زيتون، بذرة زهرة الشمس، قمح، جنين القمح.

الفواكه:

تفاح، ثمر العليق الأسود، ليمون، كمثرى، أناناس،

الأعشاب:

حلبة، عشب البحر، لحاء البلوط الأبيض.

سؤال (410):

ما العناصر الغذائية المفيدة للكليتين ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كلور، نحاس، حديد، مانجنيز، ماغنسيوم، بوتاسيوم، زنك.

الغذاء:

فاصوليا، بنجر، كرنب، جزر، كرفس، خيار، كرنب سلطة، عدس، خس، زيتون، بصل، مقدونس، جزر أبيض، بسلة، عش الغراب، سبانخ، لفت.

الحبوب:

لوز، أرز بني، شوفان، بذر قرع عسلي، نخالة الأرز، فول الصويا، قمح، نخالة، جنين القمح.

الفواكه:

موز، جوز الهند، تين، جريب فروت، ليمون، خوخ، قراصيا، فراولة، بطيخ.

الأعشاب:

حريرة ذرة، ثمر العرعر، ورق وجذر المقدونس، لحاء البلوط الأبيض.

سؤال (411):

ما العناصر الغذائية المفيدة للأوعية الليمفية ؟.

الجواب:

المعادن:

كلور، نحاس، بوتاسيوم، صوديوم، سيلينيوم، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، جزر، كرفس، خيار، زيتون مجفف، فجل حار، بامية، بصل، قشر بطاطس، بقوليات قرنية، لفت.

الحبوب:

لوز، أرز بني، بذر كتان، شوفان، دقيق الشوفان، بذر قرع عسلي، قمح، جنين القمح.

الفواكه:

موز، تين أسود، خوخ، قراصيا، فراولة، بطيخ.

الأعشاب:

فجل أسود، ثوم.

سؤال (412):

ما العناصر الغذائية المفيدة للأعضاء التناسلية الذكرية ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، يود، حديد، فوسفور، بوتاسيوم، سيلكون، زنك.

الغذاء :

بنجر، كرنب، فلفل أخضر وأحمر، خس، بامية، بصل، جزر أبيض، فجل، سبانخ، طماطم.

الحبوب :

لوز شعير، أرز بني، شوفان، دقيق الشوفان، بذر قرع عسلي، قمح، نخالة، جنين القمح.

الفواكه :

مشمش، تين أسود، بلح، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

فلفل حار، عشب البحر.

سؤال (413) :

ما العناصر الغذائية المفيدة للعضلات؟.

الجواب :

المعادن :

كالسيوم، كلور، نحاس، أحماض أمينية حرة، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، سيلكون، زنك.

الغذاء :

جميع الخضراوات الورقية، فاصوليا، بنجر، كرنب، خس، عدس، بصل، جزر أبيض، عيش الغراب، سبانخ، طماطم.

الحبوب :

لوز شعير، أرز بني، بذر كتان، عيش الغراب شوفان، دقيق الشوفان، بذر السمسم، فول الصويا، بذر زهرة الشمس، قمح، نخالة، جنين القمح.

الفواكه :

مشمش، تين أسود، بلح، قراصيا، فراولة.

الأعشاب :

ثمر العرعر، جنسنج كوري.

سؤال (414):

ما العناصر الغذائية المفيدة للأظافر؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كلور، حديد، ماغنسيوم، سيلكون، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، خس، بصل، جزر أبيض، فجل، خضراوات بحرية، سبانخ، فول الصويا، طماطم.

الحبوب:

لوز، شعير، أرز بني، بذر كتان، شوفان، بذر سمسم، بذر زهرة الشمس، نخالة، جنين القمح.

الفواكه:

جوز هند، بلح، برقوق، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

عشب البحر، القراص، نعناع.

سؤال (415):

ما العناصر الغذائية المفيدة للبنكرياس؟.

الجواب:

المعادن:

كلور، نحاس، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، سيلكون، صوديوم، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، جذر الكرفس، فاصوليا خضراء، كرنب السلطة، بامية، جزر أبيض، بسلة، فجل، سبانخ، خضراوات بحرية، طماطم، لفت.

الحبوب:

لوز، شعير، زيت كتان، الشوفان، دقيق الشوفان، بذر قرع عسلي، بذر زهر الشمس، نخالة، جنين القمح.

الفواكه:

مشمش، موز، تين أسود، بلح، أناناس، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

جنسنج، ثمر العرعر.

سؤال (416):

ما العناصر الغذائية المفيدة للغدة النخامية والغدة الصنبورية؟.

الجواب:

المعادن:

نحاس، يود، مانجنيز، فوسفور، سيلكون، كبريت، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، جزر، بقوليات، خس، بصل، جزر أبيض، فجل، خضراوات بحرية، فول الصويا، سبانخ، طماطم.

الحبوب:

شعير، بذر الكتان، نخالة الشوفان، بذر قرع العسلي، نخالة، جنين القمح، حبوب نشوية كاملة.

الفواكه:

تفاح، مشمش، ثمر العليق الأسود، جوز هند، بلح، تين، جريب فروت، أناناس، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

فلفل حريف، ثوم، جنسنج، عشب البحر، جذر، عرق سوس.

سؤال (417):

ما العناصر الغذائية المفيدة لغدة البروستاتا؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، نحاس، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، سيلينيوم، سيلكون، كبريت، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، خس، بصل، جزر أبيض، فجل، سبانخ، طماطم.

الحبوب:

شعير، بذر كتان، شوفان، بذرة قرع عسلي، بذر زهرة الشمس، نخالة، جنين القمح، حبوب نشوية كاملة.

الفواكه:

موز، جوز هند، بلح، تين كيوي، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

حبوب لقاح النحل، ثمر العرعر.

سؤال (418):

ما العناصر الغذائية المفيدة للجلد؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، نحاس، ماغنسيوم، مانجنيز، بوتاسيوم، سيلنيوم، صوديوم، كبريت، زنك.

الغذاء:

جميع الخضر الورقية، بنجر، جرز، كرفس، خيار، كرنب، القرع العسلي، لوبيا، عدس، الأعشاب البحرية، السبانخ، القرع الشتوي، البطاطا الحلوة.

الحبوب:

أرز بني، زيت الخضر الورقية، نخالة الشوفان، بذر القرع العسلي، نخالة الأرز، فول الصويا، جنين القمح.

الفواكه:

تفاح، مشمش، موز، كانتلوب، تين، ليمون، خوخ، قراصيا، العنب الأحمر، بطيخ.

الأعشاب:

صبار، ثوم، زيت زهرة الربيع.

سؤال (419):

ما العناصر الغذائية المفيدة للعمود الفقري ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، نحاس، ماغنسيوم، مانجنيز، سلينيوم، سليكون، صوديوم، كبريت، زنك.

الغذاء:

بنجر، كرنب، جزر، كرفس، خيار، زيتون مجفف، كرنب سلطة، بقول، بامية، بسلة، قشر بطاطس، فول الصويا، بقوليات قرنية، لفت، ذرة صفراء.

الحبوب:

لوز، شعير، خميرة البيرة، أرز بني، مكسرات، دقيق الشوفان، بذر زهرة الشمس، جوز، جنين القمح، حبوب نشوية كاملة.

الفواكه:

مشمش، ثمر العليق الأسود، كريز أسود، جوز هند، بلح، تين، جريب فروت، برتقال، خوخ، قراصيا، زبيب.

الأعشاب:

ثوم.

سؤال (420):

ما العناصر الغذائية المفيدة للغدة الزعترية ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، فلور، حديد، ماغنسيوم، سلينيوم، سليكون، زنك.

الغذاء:

جميع الخضر الورقية، كرنب، جزر، خس، بصل، جزر أبيض، قشر بطاطس، سبانخ طماطم.

الحبوب:

شعير، أرز بني، حبوب نشوية، جنين الذرة، شوفان، نخالة، جنين القمح، حبوب القمح الكاملة.

الفواكه:

مشمش، ثمر العليق الأسود، كريز أسود تين، قراصيا، فراولة.

الأعشاب:

جنسنج، عرق السوس، عشب عنب.

سؤال (421):

ما العناصر الغذائية المفيدة للغدة الدرقية ؟.

الجواب:

المعادن:

كالسيوم، كلور، يود، حديد، ماغنسيوم، بوتاسيوم، صوديوم، كبريت، زنك.

الغذاء:

جزر، بنجر، كرفس، خيار، بامية، بصل، مقدونس، قشر بطاطس، خضراوات بحرية، لفت، ذرة صفراء.

الحبوب:

لوز، شعير، عسل أسود، مكسرات، دقيق الشوفان، فول الصويا، بذر زهرة الشمس، جوز، جنين القمح، حبوب نشوية كاملة، خميرة.

الفواكه:

مشمش، ثمر العليق الأسود، جوز الهند، بلح، تين، جريب فروت، برتقال، خوخ، قراصيا.

الأعشاب:

ثوم، جنسنج، عشب البحر.

سؤال (422):

ما العناصر الغذائية المفيدة للشرايين والأوردة؟.

الجواب:

المعادن:

نحاس، يود، حديد، ماغنسيوم، مانجنيز، فوسفور، بوتاسيوم، سليكون، كبريت، زنك.

الغذاء:

جميع الخضر الورقية، بنجر، كرنب، جزر، كرفس، خيار، زيتون مجفف، بقول، خس، عيش الغراب، بامية، بصل، جزر أبيض، قضر بطاطس، سبانخ، لفت.

الحبوب:

لوز، شعير، خميرة البيرة، بذر الكتان، عسل أسود، دقيق الشوفان، بذر قرع عسلي، فول الصويا، بذر زهرة الشمس، جوز، جنين القمح.

الفواكه:

مشمش، ثمر العليق الأسود، كريز أسود، بلح، تين، جريب فروت، برتقال، خوخ، قراصيا.

الأعشاب:

فلفل حار، شاي أخضر، عشب البحر، قش الشوفان، لحاء البلوط الأبيض.

سؤال (423):

هناك بعض المشروبات التي لا يجب تجنبها من أجل صحة أفضل، وبعض المشروبات المفيدة فما أمثلة المشروبات التي ينبغي أن نتجنبها، وما المشروبات المفيدة للجسم ؟.

الجواب:

المشروبات الواجب تجنبها:

الكحول، القهوة، الصودا ، والكاكاو، العصائر المبسترة والمحلاة، مشروبات الفاكهة، الشاي الأسود.

الواجب تناولها:

الأعشاب، الشاي العشبي، عصائر الخضراوات، الفاكهة الطازجة، بدائل القهوة، الحبوب النشوية من محال الأطعمة الصحية، المياة المعدنية، والمقطرة، العصائر المعبأة في زجاجات (بدون مضافات).

سؤال (424):

ما منتجات الألبان التي يجب تجنبها، وما المنتجات الألبانية الأخرى المفيدة في تناولها؟

الجواب:

الواجب تجنبها:

جميع أنواع الجبن الطري، الآيس كريم، جميع منتجات الجبن المبستر مع إضافة لون برتقالي، اللبن الدسم، القشدة الحمضية، جبن القشدة.

الواجب تناولها:

أنواع الجبن المصنوع من لبن الماعز، وجبن الصويا، الجبن القريش خالي الدسم، لبن الكفير، الزبادي البسيط بدون سكر.

سؤال (425):

ما أنواع البيض الصحية من ناحية الطهي لصحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

المقلي، المخلل، النيء.

الواجب تناولها:

المسلوق في الماء المغلي (٣ مرات فقط أسبوعيًا).

سؤال (426):

ما أنواع الحساء الأكثر صحية؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

المعلب بالملح، المواد الحافظة، المونوصوديوم، جلوتامات، مكعبات مرق

الدجاج، أو اللحم عالية الدسم، أو المضاف إليها دسم.

الواجب تناولها:

المصنوع بالمنزل (بدون ملح، وبدون دسم) من الفاصوليا (أو الفول النابت)، العدس، البسلة، الخضر، الشعير، الأرز البني، البصل، عيش الغراب، البطاطس، الطماطم.

سؤال (427):

ما أنواع الحلوى التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

السكر الأبيض أو البني أو الخام، شراب الذرة، الشيكولاتة، الكراملة، شراب الفركتوز، جميع أنواع الشربات، جميع بدائل السكر، المربات، والجيلي المحلى بالسكر.

الواجب تناولها:

شراب مولت الشعير أو مسحوقه (وهو المفضل)، شراب الأرز، كميات قليلة من عسل النحل الخام، شراب القيقب النقي، العسل الأسود بأنواعه (بدون إضافة أملاح الكبريت).

سؤال (428):

ما أنواع الفواكه التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

المعلبة أو المعبأة في زجاجات، أو المجمدة مع إضافة محليات.

الواجب تناولها:

الطازجة كلها أو المجمدة أو الكمبوت أو المجففة بدون محليات، وبدون أملاح كبريت.

سؤال (429):

ما أنواع الخضراوات التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

المعلبة كلها، والمجمدة مع إضافة ملح أو مضافات أخرى.

الواجب تناولها:

النيئة كلها والطازجة أو المجمدة أو المعلبة بالمنزل والمبخرة او المشوية أو المخبوزة (ناقصة الطهي قليلاً).

سؤال (430):

ما أنواع المتبلات التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

الفلفل الأسود، أو الأبيض، الملح، الخل الأبيض، جميع أنواع الخل الصناعي.

الواجب تجنبها:

الثوم، البصل، المقدونس، المجفف، جميع الأعشاب، الكرات، الخضر المجففة، خل سيدر التفاح، تاماري، طحالب البحر، جميع النباتات البحرية، مرق الخضراوات.

سؤال (431):

ما أنواع السمك التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

جميع الأسماك المقلية، جميع الأصداف، السمك النيء، السمك المملح، الأنشوجة، الرنجة، السمك المعلب في الزيت.

الواجب تناولها:

الأسماك البيضاء، كلها من المياه العذبة الباردة العميقة، السالمون، السمك المشوي أو المخبوز (في الفرن)، التونة المعلبة في الماء، تناول السمك ٣- ٤ مرات أسبوعيًا.

سؤال (432):

ما أنواع اللحوم التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

اللحم البقري، جميع صور لحم الخنزير، السجق، اللنشون، الهوت دوجز، اللحم المدخن والمخلل، جميع اللحوم المجهزة، كورنيد بيف، البط، الأوز، الكستليتة، الأحشاء، جميع أنواع البهريز.

الواجب تناولها:

الديوك الرومية، أو الدجاج بدون جلد، حدد عدد مرات تناول اللحوم مرتين فقط أسبوعيًا.

سؤال (433):

ما أنواع الحبوب التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

جميع منتجات الدقيق الأبيض، بما فيها المكرونة الإسباجتى، الرقاق، الأرز الأبيض، دقيق الشوفان، والبسكويت المبالغ في تصنيعها، أو تجهيزها.

الواجب تناولها:

جميع منتجات الحبوب الكاملة غير المجهزة: الحبوب النشوية، الخبز، الرقاق، كريمة القمح، الجاودار، الأرز، الحنظة السوداء، الدخن، الشوفان، الأرز البني، الأرز البري، ولكن تناول الخبز بالخميرة في حدود ٣ مرات فقط أسبوعيًا.

سؤال (434):

ما أنواع الزيوت التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

جميع الدهون المشبعة، المارجرين المهدرج، الزيوت المجهزة المكررة، السمن الصناعي، الزيوت الصلبة، الزيت المشبع في المايونيز، مطيبات السلطة.

الواجب تناولها:

جميع الزيوت المعصورة على البارد أو المعصورة بجهاز الطرد: زيوت القرطم، الكانولا، نخالة الأرز، بذر الكتان، السمسم، الزيتون، الذرة، زهرة الشمس، المارجرين، مطيبات السلطة المحضرة من تلك الزيوت، المايونيز بدون بيض.

سؤال (435):

ما أنواع المكسرات التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تناولها:

الفول السوداني، جميع المكسرات المملحة أو المحمصة.

الواجب تناولها:

جميع المكسرات النيئة الطازجة (ما عدا الفول السوداني) تأكد من أنها غير مزرنخة، وأنها حفظت في الثلاجة أو تم إغلاق أوعيتها بإحكام، تناول البلاذر بكميات قليلة.

سؤال (436):

ما أنواع البقول التي يتعين تجنبها، والأخرى المفيدة من أجل صحة أفضل؟.

الجواب:

الواجب تجنبها:

لحم الخنزير المعلب مع الفوليات المعلبة بالملح، أو المواد الحافظة، الفوليات

المجمدة مع إضافة الملح... إلخ.

الواجب تناولها:

جميع أنواع الفوليات النباتات المقلية المطهوة بدون دهون حيوانية أو ملح أو مواد حافظة.

مشاكل الشيخوخة

سؤال (437):

كيف تحدث الشيخوخة؟

الجواب:

تبلورت أبحاث العلماء ونظرياتهم في تفسير أسباب حدوث الشيخوخة لتتفق جميعها على أن تأكد الحامض النووي للخلايا DNF يؤدي إلى تلف الخلايا، والذي يزداد وتتراكم تأثيراته بتقدم العمر، ويتسبب فيما يصاحب الشيخوخة من تدهور بدني، وأمراض مثل السرطان وأمراض الشرايين، وضعف جهاز المناعة، واختلال وظائف المخ، والجهاز العصبي مثل الشلل الرعاش، وأمراض شرايين المخ التي تؤدي إلى ما يسمى بـ«خرف الشيخوخة».

وحسب تقدير العلماء فإنه عندما يصل المرء إلى سن الخمسين يتحول ٣٠% من بروتين خلاياه إلى حطام بفعل تأكسد الحامض النووي للخلايا.

ولا شك في أن أسرار الشيخوخة تكمن في أعماق الهندسة الوراثية للخلية، وهناك نظريات كثيرة تتناول الشيخوخة وأسبابها، لكن أقوى هذه النظريات وأكثرها تأييدًا بالأدلة والبراهين هي نظرية «الشق الأيوني الحر».

وفحوى هذه النظرية هو أن الشيخوخة تحدث نتيجة لتكرار إصابة الخلايا بهجمات الشق الحر FREE RADICAL ، وهو عبارة عن الألكترون الحر في مدارات الذرات النشطة (الأيونات) الناتجة عن تأكسد الخلايا، والتي تكون نشطة جدًا من الناحية الكيميائية، لذا تدمر خلايا الجسم، وتسبب به الشيخوخة، وتتراكم الإعطابات في الخلايا على مدى السنوات حتى يصل مستوى العطب فيها إلى حد بعيد لا يجدي معه العلاج، وتتراكم الأمراض في نهاية العمر قبيل الموت، حيث إن

الخلايا تقاوم دائمًا هذه المواد الكيميائية المدمرة لها، لتستطيع الحياة والعمل بصورة طبيعية، وهو ما يسبب الشيخوخة ومضاعفاتها.

والشقوق الحرة لكي نتعرف عليها أكثر هي ببساطة ذرات أو مجموعات ذرية ينقصها إلكترون في أحد مداراتها الذرية، وبالتالي يوجد لديها إلكترون حر في هذا المدار، حيث إن كل مدار يتم تشبعه بإلكترون، وبالتالي يصبح لدى هذه الذرات النشطة شراهة لاقتناص هذا الإلكترون المفقود من تفاعلها مع ذرات أي مادة تصادفها.

والطريقة الوحيدة لتلافي تلك الآثار الضارة لهذه الذرات النشطة هي معادلتها بمضادات الأكسدة، وهي مركبات يمكنها التخلي عن أحد ألكتروناتها فتعيد الذرات النشطة إلى الحالة الطبيعية، وتوقف تأثيرها المدمر على الخلايا.

سؤال (438):

كيف نحارب الشيخوخة؟.

الجواب:

يقول د: هارمان: «إننا لم نحاول من قبل أن نضرب الشيخوخة في عقر دارها برغم أنها سبب أغلب الوفيات في الولايات المتحدة مثلًا لمدن تعدوا الثامنة والعشرين» فبعض الأمراض في د. هارمان كالسرطان وأمراض القلب والروماتيزم ومرض الزهايمر وغيرها لا يمكن النظر لأي منها كوحدة منفصلة، وإنما هي جميعًا صور مختلفة للتعبير عما يصيب الخلايا من أضرار منفصلة، وإنما هي جميعًا صور مختلفة للتعبير عما يصيب الخلايا من أضرار نتيجة لمهاجمة الشقوق الحرة لها.

وإن اختلف مظهر كل مرض باختلاف الاستعداد الوراثي والظروف البيئية المحيطة، ويؤكد بعض الخبراء أن ٨٠ - ٩٠ % من هذه الأمراض ترتبط بنشاط أيوني مدمر للخلايا، فالنظر إن لكل مرض على أنه وصلة مستقلة بذاتها لا يعالج المشكلة من جذورها تمامًا كمن يصاب بعدوى بكتيرية، ويرفض أن يتعاطى المضادات الحيوية لقتل البكتيريا، ويكتفي بأقراص الأسبرين ليخفض حرارته، ولحسن الحظ فالجسم لا ينهار بشهولة تحت وطأة الهجمات المتوالية على خلاياه، من قبل المواد المحتوية على الشقوق الحرة، حيث يبدأ الجسم في استدعاء ترسانته الدفاعية المكونة من بعض الأنزيمات، ومضادات الأكسدة، ويمكننا تشبيه الشق

الأيوني الحر بالمجرم الذي يهاجم الجسم، ومضادات الأكسدة بضابط الشرطة الذي يوقفه.

فمضادات الأكسدة بتركيبتها الكيميائية الفريدة تعمل على إبطاء الآثار المدمرة للشقوق الحرة عن طريق منع تكوينها أساسًا، وطردها من الجسم إذا تكونت بداخله، وإصلاح ما قد تحدثه من أضرار هائلة للخلايا.

ويصف لنا الأمر البروفيسير بروس إيمز عالم الوراثة في جامعة كاليفورنيا فيقول:

«إن حوالي تريليون جزيء من الأكسجين يدخل كل خلية بأجسامنا يوميًا فتتسبب في سحق مائة ألف أذى للحامض النووي DNA بسبب انطلاق الشقوق الحرة»، ولحسن الحظ تتمكن الإنزيمات المضادة للأكسدة من محو تلك الآثار السلبية بنسبة تتراوح بين ٩٩% - ٩٩،٩%، ولكي يبقى مع هذا للأسف آلاف الأضرار التي تتراكم يوميًا، لذا نجد في مرحلة الشيخوخة العديد من المشكلات سببها الأكسجين في كل خلية (على حد تعبير د. إيمز).

وهذا التراكم للإصابات في الخلية أو النفايات الناتجة عن عدم إصلاح الخلايا بالكامل يؤدي إلى حدوث حالة الشيخوخة، ويزيد من احتمال ظهور أمراضها.

ونحن عندما نتقدم في العمر - في أغلب الأحوال - يحدث لنا تغيران بيولوجيان هامان يعجلان بظهور الأمراض، وأعراض الشيخوخة:

الأول: هو أن معدل تفاعلات الشقوق الحرة المؤذية للخلايا يتزايد بشكل كبير جدًا.

والآخر الذي يزيد الأمر سوءًا مع الأسف هو أن قدراتنا التي منحها الله لنا على صد هجمات الشقوق الحرة وإصلاح الخلايا التالفة والتي يمكن أن نطلق عليها «الجهاز الدفاعي ضد السموم» تتضاءل تدريجيًا بتقدم العمر مما يعني زيادة الأضرار التي تلحق بالخلايا، وتسارع عملية الشيخوخة، وبالتالي فالتقدم في العمر يستدعي تكديس وتقوية الدفاعات المناعية للجسم.

وتنشيط الترسانة الدفاعية للجسم المكونة من مضادات الأكسدة المقاومة للشيخوخة يتم بثلاث وسائل:

الأولى:

وسيلة دفاعية عن طريق تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحتوية على مضادات

الأكسدة لكي يمتلئ الدم، وخلايا الجسم بالمواد التي تعادل التأثير السلبي لعوامل التأكسد.

وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة مضادات للأكسدة، وهي: فيتامين (هـ) وفيتامين (ج) والبيتاكاروتين.

كما يجب أن تحوي كمية أكبر من مضادات الأكسدة غير المألوفة والموجودة في الأغذية التكميلية كالأعشاب، وبعض الخضراوات كالثوم والطماطم وكرنب بروكلي والشاي.

الوسيلة الثانية:

تجنب تناول الأطعمة السهلة التأكسد، أي: التي تتغير كيميائيًا بسرعة بفعل الأكسجين المحيط بها، وينتج عن هذا التأكسد إطلاق كميات من الشقوق الحرة في خلايا الجسم تضر بها، ومن أهم أمثلة هذه الأطعمة سهلة التأكسد زيت الذرة، وزيت القرطم (العصفر) والمسلي الصناعي (المارجرين) والبيض المجفف الموجود في كثير من الأطعمة المصنعة.

الوسيلة الثالثة:

تناول أغذية تكميلية وأعشاب وفيتامينات وغيرها من المكونات الغذائية التي تحفز الأنزيمات على تنشيط الجهاز الدفاعي ضد السموم للقضاء على الشقوق الحرة.

وعلى سبيل المثال فقد اكتشف العلماء مادة كيميائية في كرنب برولي تعرف بال«سالفورافان» وجد أنها تحفز ميكانيكية معينة في الجسم تعمل على تبخير بعض أنواع الشقوق الحرة.

وبنظرة جديدة للأمور سنجد أن بعض الفيتامينات الأساسية إذا تناول المرء منها جرعات تفوق نسبة وجودها في الأطعمة فإنها تساعد على حماية جسمه من أمراض الشيخوخة بدرجة تفوق كل التوقعات.

ويشير أحد الباحثين إلى أن مضادات الأكسدة مثل فيتامينات (ج) و(هـ) والبيتاكاروتين قد يكون لها نفس فاعلية المضادات الحيوية وللقاحات في محاربة الأمراض.

سؤال (439):

هل توجد أطعمة معينة لها فاعلية عالية في مقاومة الشيخوخة؟.

الجواب:

إن كل ما نتناوله من طعام منذ صغرنا ومرورًا بمراحل العمر المختلفة له أثر دائم وعميق على صحتنا ومقاومتنا للأمراض وشيخوختنا.

فالطعام ينكون من مواد كيميائية معقدة للغاية تدخل إلى الخلايا لتغير من تركيبها، وتحدد طبيعة نشاطها.

فالأطعمة بمثابة مواد ذات طبيعة دوائية فعالة وتتحكم في سلوك خلايا الجسم.

ويمكننا عن طريق ما نزود به خلايانا من أطعمة أن نجعل من هذه الخلايا حصونًا منيعة تحتشد بجيوش من مضادات الأكسدة التي تقاوم ما يسببه الزمن، وغزوات الشقوق الأيونية الحرة من أضرار.

وتعتبر تلك الأضرار هي السبب الرئيسي للشيخوخة والأمراض المصاحبة لها فقد نزود خلايانا بأطعمة تفتقر إلى مضادات الأكسدة مما يسمح بمهاجمة خلايا أجسامنا وحدوث أضرار جمة لها، وضياع فرصتنا في الاحتفاظ بحيويتنا.

فشيخوخة خلايانا مجتمعة تسبب شيخوخة أجسامنا.

وتعتمد سرعة تعرض خلايانا للشيخوخة بدرجة كبيرة على إمدادها إما بأطعمة غنية بمضادات الأكسدة أو بأطعمة تفتقر إليها، وتمتلئ بالشقوق الأيونية الحرة، وتحتوي جميع الخضراوات والفواكه على كميات هائلة من مضادات الأكسدة، فلا يوجد ما يحافظ على شباب وحيوية الخلايا وقدرتها على مقاومة الأمراض مثل تناول الكثير من الفواكه والخضراوات فهي من أقوى المواد المقاومة لأعراض الوهن والأمراض المصاحبة للشيخوخة.

سؤال (440):

ما أهم النصائح للتمتع بالحيوية ؟.

الجواب:

✱ تناول الكثير من الفواكه والخضراوات المتنوعة لأن العلماء ما زالوا يجهلون أيًا منها له تأثير وقائي أعلى من الآخر.

✸ اختر الفواكه والخضراوات والعصائر بجميع أنواعها، فالعصير المستخرج منها يحتوي على مواد رائعة مقاومة للشيخوخة، ويمكنك بواسطة خلاط قوي عمل «كوكتيل» من الفواكه أو الخضراوات بأكملها مع الاحتفاظ بكل ما فيها - (بما في ذلك الأغلفة القشرية في الفواكه الحمضية على سبيل المثال) وعندئذ يمكننا القول بأننا نحصل على الكثير من فوائد الفواكه والخضراوات السليمة التي لم يتم عصرها.

✸ تناول الخضراوات سواء النيئة أو متوسطة الطهي فكل طريقة لها مميزاتها فالأطعمة النيئة بشكل عام تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة.

حيث إن الطهو يفسد بعضها، ويحافظ على البعض الآخر.

وفي الواقع فإن الطهو غير الكامل يساعد على امتصاص البيتا كاروتين، وقم بتناول الخضراوات مثل كرنب بروكلي والقنبيط سواء نيئة أو مطهوة.

وإذا قمت بطهيها فعليك ألا تطهوها طهوًا كاملاً، ولكن قم بطهيها بشرط الإبقاء على قدر من جفافها حيث إن الطهو الكامل لها يفسد الكثير من المواد الفعالة الهامة فيها.

✸ لكي تحصل على أكثر المواد المقاومة للأكسدة اخر الفواكه والخضراوات ذات الألوان الداكنة، حيث إن الخضاب (المادة الملونة في أنسجة النباتات) بلونه الداكن غالبًا ما يكون غنيًا بالمواد المقاومة للأكسدة فعلى سبيل المثال تحتوي الجزرة ذات اللون البرتقالي الداكن.

وكذلك البطاطا الحلوة ذات اللون الداكن وأيضًا الخضراوت الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل السبانخ والخس على معظم الماد المقاومة للأكسدة والغنية بالكاروتين بما في ذلك البيتاكارتين واللوتين.

كما أن العنب الأحمر والبصل الأحمر والبصل الأصفر تحتوي جميعها على كثير من مادة «الكويرسيتين» المقاومة للأكسدة أكثر من العنب الأخضر والبصل الأبيض.

وعلى سبيل المثال أيضًا فإن ثمار نبات العنبية الأزرق (وهو نبات من فصيلة الحلنجيات، ثماره زرقاء أو مائلة إلى السواد، وهو نبات يؤكل) يتميز باللون الأزرق الداكن، ولهذا فهو يحتوي على المركزات العالية من المواد المقاومة للأكسدة والمعروفة باسم «الفلافونات» والتي لا يضاهيها شيء.

✸ وللاحتفاظ بمعظم المواد المقاومة للأكسدة في الخضراوات المطهية يفضل طهوها في «الميكرويف» أو طهوها بالبخار أو شويها أو تحميرها بالتقليب في السمن أو الزيت حيث تحتفظ بهذه الطرق بالمواد الفعالة فيها أكثر من طريق السلق.

سؤال (441):

من المؤكد أن لأي نوع من الفواكه والخضراوات إسهامات صحية معروفة فهل هناك أنواع تمت دراستها للمحافظة على الحيوية؟.

الجواب:

هناك عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضراوات التي تمت دراستها بدقة، والتأكد من فوائدها الرائعة، وينصح بالإكثار من تناولها قدر الإمكان:

١- ثمار الأفوكادو:

إنها تعتبر من أهم أنواع الفواكه الممتازة لحماية الخلايا ؛ لأنها غنية بمادة الجلوتاثيون الهامة جدًا في مقاومة الأكسدة، والتي تساعد على التقليل بشكل كبير من الآثار الضارة التي تسببها الدهون الموجودة في الأطعمة، وبالرغم من أن الأفوكادو غنية بالدهون إلا أن الكثير من هذه الدهون من النوع المفيد المقاوم للأكسدة فهي دهون غير مشبعة أحادية، ويساعد تناول ثمار الأفوكادو على خفض وتحسين أيضًا الكوليسترول في الدم بشكل أفضل مما يقوم به.

والنظام الغذائي الذي يعتمد على التقليل من الدهون، وذلك طبقًا لما ورد في أحدث الأبحاث، كما أن الأفوكادو غني أيضًا بالبوتاسيوم الهام في حماية الأوعية الدموية.

٢- الثمار اللبية:

ومن أمثلتها:

ثمار الفراولة والتوت البري العليق والعنبية، فجميعها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة، والتي تحمي خلايا الجسم من الشيخوخة المبكرة.

فالعنبية على سبيل المثال غنية بمادة «الأنثوسيانين» المقاومة للأكسدة، وهي أحد الأصباغ الذائبة في العصير الخلوي، والتي تسهم في تلوين الأوراق والأزهار بالحمرة والزرقة المميزة.

وتساهم كل من العنبية والتوت البري في حماية الجهاز البولي من الإصابة بالأمراض أو العدوى الميكروبية.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن نسبة المسنين الذي قاموا بالإكثار من تناول الفراولة قد سجلت أقل معدل في الإصابة بمرض السرطان بجميع أنواعه.

وتعتبر الثمار اللبية غنية بشكل خاص بالمادة المقاومة لأكسدة فيتامين (ج) وهو من أكثر المواد التي تحافظ على الشباب الدائم.

٣- كرنب البروكلي:

وهو يحتوي على الكثير من المواد الفعالة للأكسدة، وله مزايا عديدة متعددة في مقاومة الشيخوخة، ومن أهم هذه المواد وأقواها مادة «السالفورافين» التي اكتشفها علماء جامعة «جون هوبكنز» حيث تم التعرف على خصائصها الهامة في إعادة النشاط والحيوية إلى الإنزيمات المزيلة للسموم.

٤- الكرنب:

وهو مثل كرنب الروكلي يتبع طائفة الخضراوات الصليبية ذات التأثير الفعال في مقاومة الأكسدة.

ويحتوي الكرنب على مادة هامة في مقاومة الأكسدة، وهي: «الإندول - ٣- كريبتول» والتي تساعد على سرعة التخلص من الإستروجين الضار الذي يساعد على الإصابة بسرطان الثدي، وتتراوح الجرعة الفعالة ما بين ١/ ٥ إلى ١/ ٣ رأس كرنبة.

٥- الجزر:

يعتبر الجزر من الخضراوت العجيبة في مقاومة الشيخوخة، وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن النساء اللاتي أكلن الجزر بمعدل ٥ مرات على الأقل في الأسبوع قد انخفضت بينهن نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية إلى حوالي ٦٨%.

كما أثبت بحث آخر أن تناول جزرتين في اليوم قد خفض نسبة الكوليسترول في الدم بين الرجال إلى حوالي ١٠%.

كما أثبت العديد من الدراسات أن «البيتاكاروتين» وهي المادة الرئيسية في الجزر المقاومة للأكسدة بمثابة محطة توليد للقوة والطاقة في مقاومة الأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة.

٦- الفواكه الحمضية (الموالح):

حيث إنها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة فمثلاً فالبرتقال تصفه تقارير المعهد القومي للسرطان بأمريكا بأنه بمثابة خزانة لجميع أنواع الموانع الطبيعية المعروفة المضادة للسرطان، بما في ذلك العناصر الغنية بالكاروتين، والفلافونات والتربينات وفيتامين (ج).

كما أن الجريب فروت أو «الليمون الهندي» من الفواكه الحمضية التي تحتوي على نوع فريد من الألياف خاصة بالنسبة لأغشيته أو الجيوب العصيرية الموجود فيه، والتي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول بشكل كبير.

٧- العنب:

يحتوي العنب على ٢٠ مادة معروفة من المواد المقاومة للأكسدة تعمل جميعها على مقاومة الآثار الخطيرة للشقوق الأيونية الحرة.

كما أن مادة «الكويرستين» الموجودة في العنب (وتوجد بكثرة في البصل والشاي) تعد من المكونات الرئيسية المقاومة للشيخوخة في العنب.

٨- البصل:

وهو يعتبر عاملاً كبيرًا في مقاومة الشيخوخة، حيث يساعد البصل الزاخر بالمواد المقاومة للأكسدة في الوقاية من الإصابة بمرض السرطان خاصة سرطان المعدة.

كما يمنع حدوث الجلطات.

كما يساعد على عدم ارتفاع نسبة الكوليسترول.

٩- السبانخ:

وهي أيضًا تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، ومن اكثر المواد المقاومة للأكسدة في السبانخ مادة «الليوتين» التي يعتقد أنها عامل قوي جدًا في مقاومة الشيخوخة.

ويؤدي تناول كميات كبيرة من السبانخ إلى تقليل احتمال الإصابة بأمراض ضعف الجلد.

وكذلك بعض الأمراض التي تسبب العمى بنسبة ٤٢٪.

كما تعتبر السبانخ غنية بحمض الفوليك الذي يحمي المخ والشرايين.

كما أنه من العوامل المقاومة للإصابة بمرض السرطان.

١٠ - الطماطم:

تعتبر ثمرة الطماطم مصدرًا هامًا لتوليد الطاقة والمناعة ضد الشيخوخة، وهي من أغنى الخضراوات للكثير من المواد الرائعة المقاومة للأكسدة، وهي المصدر الفريد لإحدى أهم هذه المواد، وهي مادة «الليكوبين» التي أكدت الدراسات على أنها من أكثر المواد قوة في مقاومة أضرار الشقوق الحرة.

سؤال (442):

ما المخاطر التي يسببها الكوليسترول على الصحة؟.

الجواب:

يحتوي الكوليسترل على نسبة عالية من الكوليسترول الذي يقضي على الحيوية، ويهدد بأمراض الشيخوخة، حيث يرجع ذلك إلى تفاعل الكوليسترول الموجود في الطعام مع الأكسجين مكونًا كوليسترول مؤكسدًا لأو «COP» ويطلق عليه أيضًا «الكوليسترول الصديء» وهو نوع من الشقوق الحرة الضارة التي يمكن أن تدمر خلايا الحمض النووي DNA والتي لا يمكن تعويضها.

وقد قام احد العلماء بوضع شريان الأورطى لأرنب في عينة من الكوليسترول الصديء، وبعد فحصه ميكروسكوبيًا تبين مقدار التدمير الحادث في خلايا الشريان نتيجة تعرضها للكوليسترول الصديء، حيث أحدثت هجمات الشقوق الحرة فجوات صغيرة في الإطار الخارجي لشريان الأورطى، مما يسمح بتكدس الصفائح الدموية وبدء تكوين الرواسب، مما يؤدي إلى انسداد الشرايين، والأسوأ هو أن بعض الأطعمة عالية الكوليسترول خاصة الغنية بالحديد مثل اللحوم الدسمة تزيد من الخطورة حيث يتحد الحديد مع الكوليسترول، ويصبح عاملاً مساعدًا للشقوق الأيونية الحرة التي تهاجم خلايا الجسم.

سؤال (443):

هل هناك علاقة بين السعرات الحرارية وأمراض الشيخوخة؟.

الجواب:

من الأفضل لصحتك مهما كان عمرك أن تبدأ في تقليل سعراتك الحرارية يوميًا لإبطاء ساعتك البيولوجية والتمتع بالشباب والحيوية الدائمة، والحد من الإصابة بأمراض الشيخوخة.

وتقليل السعرات الحرارية بشكل متوازن يجعل الإنسان رشيقًا دون إصابته بسوء التغذية، فالسعرات الحرارية أساسًا تؤدي زيادتها إلى الاحتياج إلى أكسجين أكثر لتحويلها إلى طاقة.

وبالتالي تنتج شقوق حرة أكثر تهاجم الخلايا، وتؤدي إلى تدميرها وجعلها عرضة للأمراض والشيخوخة.

إن ما يحدث في الواقع هو أشبه بالدوران في حلقة مفرغة، فكلما أكثرت من الأكل احتجت إلى أوكسجين أكثر.

وكلما تعرضت خلاياك بالتالي إلى تدمير أكبر بينما على العكس يؤدي تخفيض السعرات الحرارية في الطعام إلى التقليل من تكون الشقوق الحرة الضارة.

كما أن ضبط النظام الغذائي يؤدي إلى رفع مستوى إفراز الأنزيمات المضادة للأكسدة.

سؤال (444):

ما دام تقليل السعرات الحرارية له هذه الأهمية، فما أنسب الطرق لضبط مستوى السعرات الحرارية؟.

الجواب:

يفضل - حسبما ينصح الخبراء - أن يقلل الإنسان من سعراته الحرارية تدريجيًا، وليس بشكل فجائي ؛ لأن الوزن ينخفض بصورة بطيئة، ويجب تجنب تناول الأطباق ذات السعرات المخفضة جدًا، ويقول خبراء التغذية أ نالنظام الغذائي الفجائي والصوم الطويل يهدان الحياة، كما أن اتباع نظام غذائي صارم مع الأطفال يمكن أن يكون مدمرًا لنمو الطفل، ولكن ليس معنى ذلك بالطبع أن ينمو الطفل سمينًا، حيث إن هذه التخمة يمكن أن تسبب له أمراض الشيخوخة المبكرة في مستقبل حياته.

سؤال (445):

هل تؤدي زيادة نسبة الحديد في الدم إلى مخاطر صحية؟.

الجواب:

اتضحت العديد من المخاطر لزيادة نسبة الحديد في الدم، ومن أهمها زيادة

إمكانية الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف، وتزيد الخطورة عند الرجال الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، كما يؤكد الكثير من الخبراء على أن زيادة الحديد في الدم يمكن أن تسبب ما يعرف بـ«تسمم الحديد» والذي تزيد معه مخاطر التعرض للإصابة بالذبحة الصدرية عند الرجال، بينما تتوفر لدى النساء حماية فسيولوجية طبيعية، بسبب دورة الحيض الشهرية، والتي تفقد النساء من خلالها شهريًا نسبة من الحديد بسبب نزول دم الدورة الشهرية، مما يحميهن من الإصابة بالذبحات الصدرية، ولكن بعد انقطاع الدورة الشهرية عند النساء يبدأ الحديد في التركيز بدمائهن، ويصبحن معرضات للإصابة مع الوضع في الاعتبار أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تكون من ضمن أسباب الإصابة مثل هرمون الأستروجين، كما ثبت أن تفاقم نسبة الحديد في الجسم يشحذ الطاقة التدميرية للشقوق الحرة مما يزيد من إمكانية الإصابة بأحد أخطر أمراض الشيخوخة، وهو مرض السرطان خاصة سرطان المثانة والمريء.

سؤال (446):

ما أهم الطرق لضبط نسبة الحديد في الدم؟.

الجواب:

من أهم الطرق الواجب اتباعها لضبط نسبة الحديد في الدم وعدم ارتفاعها عدم الإفراط في تناول الأطعمة الحيوانية، حيث إن امتصاص حديد «الهيماتين» الموجود في اللحوم يتم بصورة أسرع من الحديد الخالي من «الهيماتين» الموجود في الخضر والبقول، والحبوب.

ويؤكد الباحثون على خطورة عدم التقليل من تناول اللحوم الحمراء لأنها تجمع بين ارتفاع نسبة الحديد الموجود في اللحوم والدهون، مما يعد بيئة مناسبة لإنتاج المواد المؤكسدة والشقوق الحرة.

كما ينصح بتناول أغذية ومشروبات تقلل من امتصاص الحديد بالنسبة لمن يعانون ارتفاعًا في نسبته، مثل الشاي، والردة عالية الألياف والبقول.

وقد ثبت أن الردة مثلًا تساعد على منع الإصابة بالسرطان، وكل هذه الأغذية بها مواد تحد من قدرة الحديد على التفاعل، وتعوق القدرات التدميرية للشقوق الحرة.

كما يجب الحذر من تناول أقراص الحديد، ويستعاض عنها بأقراص تحتوي على نسبة متوازنة من الفيتامينات والمعادن ونسبة قليلة من الحديد.

سؤال (447):

ما أهم النصائح لتعظيم القدرات العقلية؟.

الجواب:

١- تناول مقادير كافية من فيتامين ب١٢:

حيث إن نقص فيتامين ب١٢ يعتبر أهم أسباب الإصابة باختلال الوظائف العقلية مع التقدم في العمر.

٢- تناول حمض الفوليك وفيتامين ب٦:

حيث إن نقص حمض الفوليك بلا شك يرتبط ارتباطًا وثيقًا باختلال الوظائف العقلية، وأمراض الاكتئاب والعته، هذه الحقائق أثبتتها الكثير من الدراسات والبحوث فنقص حمض الفوليك وفيتامين (ب٦) دائمًا ما يكون مصحوبًا بارتفاع نسبة الأحماض الأمينية المشابهه في الدم، وهو من الأسباب المعروفة لتسمم المخ، وقد يكون متسببًا بشكل جزئي في فشل القدرات العقلية.

٣- تناول ثمار الطماطم والبطيخ:

فقد وجد من خلال الأبحاث الحديثة التي أجريت في جامعة كنتاكي الأمريكية أن النساء المسنات اللاتي تناولن معدلات عالية من أحد مضادات الأكسدة الموجودة في الدم، وهي مادة «الليكوبين».

وتوجد بشكل مركز في ثمار الطماطم والبطيخ، وجد أنهن يتمتعن بقدرات تيقظ ذهني بحيث يمكنهن الاعتماد على أنفسهن في قضاء أمورهن.

ومن المحتمل أن يكونا لمضادات الأكسدة الموجودة في بعض الأنواع الأخرى من الخضراوات والفاكهة تأثير مشابه في حماية المخ عند التقدم في العمر.

٤- تناول خلاصة نبات الجنكة:

حيث أجريت العديد من الاختبارات على هذا النبات العشبي، ووجد أنه يتميز بتأثيرة القوي المنشط للدورة الدموية في الأوعية والشعيرات الدوية الدقيقة في المخ.

وقد أثبت فعاليته بالنسبة لتحسين وظائف المخ، والذاكرة لدى الأشخاص المسنين.

٥- الاستفادة من مزايا فيتامين (هـ):

حيث تشير الأبحاث إلى أن فيتامين (هـ) يمكنه حماية الأغشية الدهنية في المخ من هجمات الشقوق الحرة، وما تسببه من تلف يمكن أن يؤدي بدوره إلى أمراض التدهور العقلي والنسيان، و«خرف الشيخوخة»، وأظهرت الأبحاث أن تناول فيتامين (هـ) يمكن أن يساعد على تحسين حالات الضعف العقلي من خلال تجديد مواقع استقبال الناقلات العصبية في خلايا المخ حتى يمكنها نقل الإشارات العصبية الهامة بنفس كفاءتها في سنوات الشباب.

سؤال (448):

ما أهم النصائح لحماية الشرايين؟.

الجواب:

١- الحد من تناول الدهون الحيوانية المشبعة، وغيرها من الأحماض الدهنية المتحولة الضارة، وكذلك الحد من تناول الأغذية المحتوية على نسب عالية من أحماض «أوميجا ٦» الدهنية غير المشبعة مثل زيت الذرة، وزيت عباد الشمي، فكل هذه المواد تساعد على إفساد كوليسترول الـ LDL ، وبالتالي تؤدي إلى تدمير الشرايين.

٢- التقليل من تناول اللحوم المشوية والمقلية، فهي تحتوي على الشقوق الحرة التي تهاجم جدران الشرايين.

٣- تناول فيتامين (هـ):

حيث إنه يعد واحدًا من أقوى الدفاعات ضد تأكسد كوليسترول الـ LDL ، وقد أوضحت الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية الشرايين من الانسداد بعد إجراء جراحات القلب، مثلاً كما يقلل من نسب الإصابة بالأزمات القلبية.

٤- تناول فيتامين (جـ).

حيث إن تناول الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين (جـ) وغيرها من المواد الغنية بحمض الكربوليك المضاد للأكسدة يفيد في حماية خلايا الشرايين من اقتحام الشقوق الحرة لجزئيات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة.

٥- تناول مادة (Q - ١٠):

حيث ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على نسب عالية في مادة (Q - ١٠)، وهي اختصار الإنزيم المساعد «يوبيكيتول ١٠».

وما أمثلة هذه الأطعمة أسماك السردين بالإضافة إلى المستحضرات المحتوية على هذه المادة التي تساعد على أكسدة البروتينات الدهنية فهي تتخلل جزئيات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لصد محاولات الشقوق الحرة أكسدة هذه الجزئيات، وهي يمكنها تحسين تركيز البروتينات الدجهنية بمعدل ٥ مرات.

٦- تناول الأسماك الدهنية:

حيث ينصح بتناول الأسماك الغنية بالدهون المفيدة، مثل أسماك السلمون والماكريل، والسردين، والتونة بمعدل مرتين أو ٣ مرات في الأسبوع، فهي غنية بالأحماض الدهنية الهامة كمضادات أكسدة قوية جدًا كما أنها تقي من الإصابة بجلطات الدم.

٩- تناول الأطعمة الغنية بالجلوتاثيوم:

حيث ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحمض الأميني «الجلوتاثيوم» مثل: الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة، ومثل الأفوكادو، والهليون، وكرنب البروكلي بالإضافة إلى مستحضرات الجلوتاثيوم لأهمية هذه المادة كمضادة أكسدة يحمي الشرايين.

٩- الإكثار من تناول الثوم:

فقد أثبتت التجارب قدرته على منع تأكسد البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة كما يساعد على منع تجلط الدم.

١٠- استخدم زيت الزيتون في الطعام:

لثبوت أهميته الكبيرة في منع تأكسد البروتينات الدهنية وحماية الشرايين من الانسداد.

١١- تناول الشاي:

فقد أثبتت التجارب أيضًا أنه يمنع تأكسد البروتينات الدهنية.

١٢- الاعتدال في تناول الصوديوم: حيث إنه يساعد في الإسراع من حدوث تصلب الشرايين ويؤدي لارتفاع ضغط الدم.

سؤال (449):

ما أهم وسائل حماية القلب من الأخطار ؟.

الجواب:

نفس وسائل حماية الشرايين التي أشرنا إليها آنفًا تفيد في حماية القلب، وحماية «الميتوكوندريا» بداخل الخلايا من التلف بفعل الهجمات المتتالية للشقوق الحرة.

بالإضافة إلى تناول الكثير من الفيتامينات والمواد الغنية بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين (جـ) و(هـ) و(البيتاكاروتين) والماغنسيوم والسلينيومك، ومادة (Q - ١٠) ومادة «الكارنيتين».

وفضلاً عن ذلك الإكثار من تناول الأسماك خاصة الأسماك الدهنية والإقلال من تناول اللحوم.

سؤال (450):

ما أهم وسائل منع ارتفاع ضغط الدم ؟.

الجواب:

١- تناول فيتامين (جـ):

حيث ظهرت فعاليته الخاصة في منع ارتفاع ضغط الدم.

٢- تناول الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين (جـ):

حيث تلعب دورًا أساسيًا في تخفيض ضغط الدم المرتفع.

٣- الحذر من الملح الزائد في الطعام:

حيث يعد الصوديوم أحد أبرز أسباب ارتفاع ضغط الدم بعد الشيخوخة، فكلما تقدم العمر زاد التأثير الضار للصوديوم، ولهذا فإن الاعتدال في تناول الملح على مدى الحياة يوقف ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحساسية تجاه الصوديوم.

٤- تناول العنب الأحمر وعصيره:

فقد كشفت الأبحاث أن الكيماويات الموجودة في العنب تساعد على توسيع الشرايين مما يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

٥- تناول الثوم:

حيث وجد أن تناول فصوص الثوم أو أقراص يساهم بشكل فعال في تخفيض

ضغط الدم المرتفع بمعدل ١١ درجة في البسط، و١٣ درجة في المقام خلال ٣ أشهر.

٦- تناول زوج من أعواد الكرفس يوميًا:

فقد أظهرت الأبحاث أن الكرفس يحتوي على مواد مفيدة لتخفيض ضغط الدم.

٧- الإكثار من تناول البوتاسيوم:

فبدون مقادير كافية منه يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالصوديوم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ويتركز البوتاسيوم في الفواكه والخضراوات خاصة البطاطس، وفول الصويا، وكذلك في البندق والأسماك.

٨- تناول وجبات الشوفان:

فطبقًا لما يقوله الباحثون فإن تناول طبق واحد من حبوب الشوفان (أي: ما يعادل أوقية واحدة) في اليوم يؤدي إلى خفض ضغط الدم بصورة ملحوظة بصرف النظر عن السن أو الوزن أو مقدار متا يتناوله الفرد من الصوديوم أو البوتاسيوم.

٩- تناول المزيد من الأسماك الدهنية:

حيث إن الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين أو المكملات الغذائية المحتوية على زيت السمك تفيد في تخفيض للضغط بصورة رائعة.

١٠ - تناول المزيد من الكالسيوم:

حيث يساعد هذا المعدن على منع ارتفاع ضغط الد الناتج عن الحساسية للملح.

١١- تناول مقادير كافية من الماغنسيوم:

ففي دراسة عملية أجريت بهولندا ثبت أن تناول ٤٨٥ مليجم من الماغنسيوم أو «الاسبارتات» يوميًا يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بمعدل ٧،٢ من الضغط الانقباضي، و٣،٤ الانبساطي.

١٢- الامتناع عن تناول الكحوليات:

فهي من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم.

١٣- التخلص من الوزن الزائد:

فقد يكون ذلك علاجًا سريعًا حيث إن نشاط الشقوق الحمراء يصل إلأى ذروته مع الاستهلاك للدهون، فخفض نسبة السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم يؤدي بدوره إلى خفض إنتاج الشقوق الحرة، كما أن الحساسية للملح تحدث بشكل شائع عند من يعانون من السمنة

سؤال (451):

كيف نحافظ على بصرنا مع التقدم في العمر ؟.

الجواب:

١- تناول الفيتامينات المتنوعة:

حيث إن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ولو لمرة واحدة في اليوم يمكنه أن يخفض احتمالية الإصابة بالمياه البيضاء بنسبة ٢٧%.

٢- تناول فيتامين (ج):

حيث أوضحت دراسة كندية أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين (ج)، (هـ) كانوا أقل استعدادًا للإصابة بالمياه البيضاء.

ويكفي تناول ٥٠٠ ملليجم يوميًا من فيتامين (ج) للحماية ضد المياه البيضاء.

٣- تناول الأوراق الخضراء:

فقد كشفت دراسة حديثة نشرت في «الجريدة الطبية البريطانية» أن السبانخ هي الطعام الوحيد المرتط بمنع الإصابة بالمياه البيضاء عند مجموعة من النساء المسنات.

وقد يكون أحد أسباب ذلك هو عنصر «البيتاكاروتين» الموجود بنسشبة مرتفعة في السبانخ.

وبصفة عامة يتركز البيتاكاروتين بنسبة عالية في الخضراوات والفاكهة التي تتميز باللون البرتقالي الداكن، وفي أوراق الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن.

سؤال (452):

كيف نتخلص من سموم الشيخوخة ؟.

الجواب:

بالطبع أنت لا ترغب في أن يتكون في جسدك أحد الأحماض الأمينية

المتجانسة أو المثلية والتي تعرف بالـ«هوموسيستين» إلا أنها تبدأ في التكوين في جسدك تدريجيًا كلما تقدم بك العمر، كما تتكون بسبب نقص فيتامين (ب) الذي يصيب من ٣٠ - ٤٠ % من البالغين.

والهرموسيستين هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في الدم مثل الكوليسترول، والتي تتعرض للأكسدة لتطلق بذلك أعدادًا لا حصر لها من الشق الأيوني الحر فائق التأكسد.

وفي الحقيقة قد يكون الهوموسيستين أكثر ضررًا من الكوليسترول في تدميره للشرايين والأوردة، غير أنه يسهل التخلص منه.

وسبب ازدياد معدلات الهوموسيستين هو انخفاض مستوى فيتامين ب ومشتقاته في الدم، وبالتحديد حمض الفوليك، وفيتامينات (ب٦) و(ب١٢) .

فعلى الرغم من أن الهوموسيستين يعتبر مؤشرًا لحدوث تجلط الدم بالشرايين وأمراض القلب، إلا أن الباحثين اكتشفول مؤخرًا أن نسبة هذا الحمض تزيد في الدم في حالة نقص فيتامين (ب) ومشتقاته.

وطبقًا لما جاء بأحد أبحاث جامعة هارفارد فإن حوالي ثلثي حالات ارتفاع الهوموسيستين تحدث بسبب انخفاض نسبة حمض الفوليك وفيتامين (ب٦)، (ب١٢) أو أحدهما.

ولذلك فإن تناول الفيتامينات ضروري جدًا، لأنه يساعد على تأيض الهوموسيستين، أي: تمثيله وهدمه أو تحلله كيميائيًا.

وهكذا يمكن التخلص منه ففي حالة عدم وجود ما يكفي من فيتامين (ب) في الدم للتخلص من الهوموسيستين، فإنه يتراكم، ومن ثم يصبح خطرًا، ولكن لأي من مشتقات فيتامين (ب) يعزى أكبر الأثر في خفض نسبة الهرموسيستين.

يقول الخبراء: إن تناول حمض الفوليك متبوعًا بفيتامينات (ب) و(ب١٢) هو الأفضل.

استراتيجية التصدي للهوموسيستين الخطر:

عليك بتناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، وفيتامين (ب٦)، وتتمثل مصادر حمض الفوليك في السبانخ والكرنب الأخضر وأرواق البنجر والبقول والبندق.

أما مصادر فيتامين (ب٦) فهي الأطعمة البحرية، وكل أنواع الحبوب والموز والبندق والداوجن.

سؤال (453):

كيف نعيد الحيوية للجهاز المناعي ؟.

الجواب:

في إحدى الدراسات التي أجريت على الأشخاص وجد الدكتور «جون. دي بوجدين» وزملاؤه بجامعة العلوم الطبية بنيوجرسي بعد فحص ٦٠ فردًا من الأصحاء من سن ال٥٩ إلى الـ ٨٥ أن تناول عقار «الثيراجران إم» وهو عبارة عن مكمل غذائي شامل يحتوي على ٢٤ نوعًا مختلفًا من الفيتامينات والمعادن قد أدى إلى تحسين الاستجابة المناعية بشكل فعال ومؤثر.

وفي الواقع أنه بعد مرور سنة واحدة ارتفع نشاط استجابة الجهاز المناعي إلى ٦٤% وهو معدل مذهل.

وباختصار فإن تناول الأقراص التي تحتوي على مختلف الفيتامينات والمعادن هو الطريق المثالي نحو تقوية المناعة.

سؤال (454):

كيف يرتفع معدل الأنسولين في الدم؟

الجواب:

في مرحلة ما فيما بعد سن الـ٣٥ تبدأ معدلات الإنسولين والسكر (الجلوكوز) بالدم في الارتفاع خاصة خاصة إذا ما كان الوزن يزداد مع التقدم في العمر، فزيادة الوزن تزيد من معدل الأنسولين في الدم، والتي تهدد بدورها باحتمال الإصابة بمرض السكر.

سؤال (455):

ما الذي يسببه ارتفاع الأنسولين ؟.

الجواب:

إن ارتفاع الإنسولين سبب رئيسي لمجموعة كبيرة من الحالات التي تنتاب الإنسان مع التقدم في العمر.

فالنسب العالية من الأنسولين في الدم متهمة بكونها عاملاً مشتركًا في حدوث عدة أمراض مثل:

ارتفاع سكر الدم، وارتفاع نسبة الكولسترول، وارتفاع الضغط، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية (الترايجليسرايد) كما يتسبب في خفض نسبة النوع المفيد من الكولسترول، وغيرها من الأمراض التي يمكن أن يسببها ذلك القاتل الخفي، وهو الأنسولين.

سؤال (456):

كيف تتسبب زيادة إفراز الأنسولين في حدوث الشيخوخة؟.

الجواب:

١- تدمر الشرايين:

حيث يتسبب الأنسولين في تخثر الدم بالشرايين، وذلك عن طريق تكوين خلايا عضلية ناعمة على جدران الشرايين، وهذا التكاثر والتشعب الخلوي يعتبر خطوة أساسية لتفاقم تصلب الشرايين حيث يبدأ تكوين اللويحات الصغيرة فتضيق الشرايين وتقطع الطريق على انسياب الدم داخلها، كما يعوق وجود الأنسولين الزائد عمل نظام إذابة الجلطة عن طريق رفع مستوى تثبيط عمل المنشط الذي يولد «البلازمين».

٢- ترفع نسبة الكولسترول من النوع الضار:

حيث يرفع الأنسولين نسبة إنتاج الكبد من كولسترول البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة الضارة بالجسم.

وهو ذلك النوع الذي يترسب في النهاية على جدران الشرايين ملتصقًا بها.

وعلاوة على ذلك فإن من يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول ومقاومة الأنسولين هم أكثر عرضة لتكون جزئيات صغيرة أكثر كثافة من البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة في شرايينهم حيث إن لدى هذه الجزئيات استعداد عال جدًا للتأكسد، مما يساعد على حدوث تجلط الشرايين، وطبقًا لما يذكره العلماء فإن احتمال إصابة الأشخاص الذين لديهم تركيزات عالية من جزئيات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) بالأزمات القلبية تزيد ٣ أضعاف عن غيرهم.

٣- ترفع نسبة الدهون الثلاثية:

فليس هناك أدنى شك في أن زيادة نسبة الأنسولين هي السبب الرئيسي في ارتفاع معدلات الدهون الثلاثية (الترايجليسرايد) بالدم، وهذه المادة لسوء الحظ عندما ترتفع نسبتها في الدم تنخفض نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL) بنقل الكوليسترول مخفض الكثافة (LDL) إلى الكبد للتخلص منه، ولذا يحتاج الجسم إلى جيش جرار من حاملات الـ(HDL) في الدم لحمايته.

٤- ترفع ضغط الدم:

فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فهناك احتمال بنسبة ٥٠٪ أنك تعاني من خاصية مقاومة الأنسولين، وزيادة نسبة الأنسولين الضار في دمك.

وتشير نظرية حديثة إلى أن الأنسولين يؤثر على تنظيم عمل الكليتين والجهاز العصبي، مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وارتفاع الضغط.

٥- تسبب مرض السكر:

حيث إن زيادة السكر في الدم تقترن دائمًا بزيادة الأنسولين، وهي علامة على وشك الإصابة بمرض السكر.

ولكن ذلك لا يعني أن يصاب كل من يعاني من زيادو معدل الجلوكوز بمرض السكر، حيث لا يصاب به أحد إلا إذا ارتفعت في دمه نسبة الجلوكوز من البداية.

٦- تحث على نمو الخلايا السرطانية:

فقد اتضح أن الأنسولين يمثل أحد المواد المحفزة لنمو الخلايا الخبيثة.

سؤال (457):

كيف نتحكم في معدل الأنسولين؟.

الجواب:

١- احذر السكر:

لا تتناول الكثير من السكر والكربوهيدرات فكلما زادت الكمية التي تتناولها زاد احتياج جسمك إلى صرفها، مما يتطلب المزيد من الأنسولين بالتالي.

وتتساوى كل المواد السكرية في تعزيزها لاحتياجات الجسم من الأنسولين، بما في ذلك السكر العادي، والسكر الموجود في الفطائر والكعك، وسكر الفركتوز في

الفاكهة والعصائر.

- ٢- لا تتناول الدهون الضارة:

حيث إن تناول الدهون سريعة التأكسد يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين وتراكم الجلوكوز في الدم.

ومن أكثر هذه الدهون ضررًا الدهون غير المشبعة المتعددة مثل: زيت الذرة، وزيوت عباد الشمس، وبذوره).

- ٣- تناول الكروميوم:

فهو ضروري للغاية، فعليك بتناول ٢٠٠ ميكوجرام من عنصر الكروميوم العضوي مثل مستحضر «البيكولينات» أو «جي تي إف ثلاثي التكافؤ» يوميًا، وذلك للإبقاء على الأنسولين في معدلاته الطبيعية، وللحفاظ على كفاءته في العمل، أما إذا كنت تعاني من نقص الكروم فإن جسمك سيحاول تعويض هذا النقص عن طريق إفراز المزيد من الأنسولين.

- ٤- خفض وزنك الزائد:

فكلما زاد وزنك وقلت حركتك زادت مقاومة جسمك للأنسولين مهما كانت تركيبتك الجينية.

فزيادة الوزن بنسبة ٢٠٪ (وهو تعريف السمنة) يمكن أن يكسبك خاصية مقاومة الأنسولين.

أما اكتساب ٤٠٪ من الوزن الزائد فوق الوزن المثالي فإنه يحد من قدرة الأنسولين على حرق السكر بنسبة ٣٠ - ٤٠ ٪ ويكون جسدك عرضة للإصابة بمرض مقاومة للأنسولين إذا كان وزنك الزائد يتركز في الجزء العلوي من الجسم.

- ٥- تناول نيتامين (هـ):

فهو ينشط وظيفة الأنسولين، وتؤكد أحدث الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية تماسك الأغشية الخلوية من الإصابات التي تسببها هجمات الشقوق الحرة المؤكسدة، مما يحسن قدرة الخلايا على استخدام الأنسولين في نقل الجلوكوز.

وباختصار فإن فيتامين (هـ) يوقف عمليات مقاومة الأنسولين التي تحدث عند

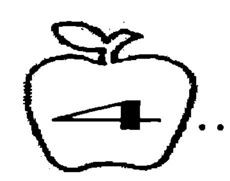
التقدم في العمر، كما أنه يبث النشاط في وظائف الأنسولين.

٦- أضف التوابل إلى طعامك:

فمن المدهش أن التوابل مثل القرفة والقرنفل والكركم وأوراق نبات الغار تعزز كفاءة الأنسولين مما يعني أن جسمك سيحتاج إلى هرمونات أقل.

٧- يمكنك تناول أكثر من ٣ وجبات:

حيث إن تناول الوجبات الخفيفة البسيطة أفضل من تناول ٣ وجبات ثقيلة يوميًا، وذلك لأن الوجبات الكبيرة تتسبب في الازدياد الكبير لنسبة الأنسولين والسكر في الدم.



الباب الرابع

رشـــاقة المـــرأة



رشاقة المرأة

سؤال (458):

ما النصائح المتعلقة بالتغذية، والتي تفيد في المحافظة على رشاقة وجمال المرأة؟

الجواب:

يحتاج الجسم إلى الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) للحصول على الطاقة، وتعتبر الكربوهيدرات المعقدة، مثل المكرونة السمراء والأرز الأسمر والبطاطس، أفضل من الكربوهيدرات البسيطة (مثل السكريات والمعجنات)، فالأولى تستغرق وقتًا أطول في الهضم، أي: أنها تجعلك شبعى لوقت أطول، ويكون مستوى السكر في الدم متوازنًا، وهذا أفضل .

شكلي صحنك بنسبة ٥٠% خضر، و٢٥%بروتين، و٢٥% كربوهيدرات، مثل الأرز الأسمر والبطاطس والمكرونة والخبز الأسمر .

- تناولي إفطارًا كبيرًا:

إن الذين يتناولون إفطارًا كبيرًا يأكلون كمية قليلة من الطعام في بقية النهار .

فتناولي إفطارًا يوفر لك ما لا يقل عن ٤٠٠ سعرة حرارية .

- ابتعدي عن الأغذية البيضاء:

الأغذية البيضاء هي تلك التي نزعت عنها قشورها عندما كانت في الحالة الأصلية، ومن هذه الأغذية الخبز الأبيض، والأرز الأبيض، وحبوب الإفطار البيضاء، مثل الكورن فليكس، والأهم من كل ذلك . . السكر .

فهذه الأغذية ترفع مستوى السكر في الدام ارتفاعًا شديدًا، ثم يهبط هبوطًا شديدًا، يؤدي إلى الشعور بالجوع الحاد مجددًا، وهكذا يأكل الإنسان ربما ما لا يحتاجه، فيرتفع وزنه .

- اشربي سوائل ليخف جوعك:

أحيانًا نتصور أننا نشعر بالجوع، عند ذلك يمكنك أولاً شرب كأس من الماء، أو العصير غير المحلى، أو الشاي المبرد، أو الشاي الأسود بالحليب المنزوع الدسم، فإذا لم يذهب الشعور بالجوع بعد ٢٠ دقيقة، عندئذ يمكنك تناول الطعام.

- **امتنعي عن الكربوهيدرات بعد الخامسة:**

لا تأكلي بعد الساعة الخامسة مساء، ولكي لا تجوعي ليلاً اجعلي وجبة العشاء مؤلفة من كمية كبيرة من الخضر المسلوقة أو المحضرة بالقلي الخفيف مع كمية معقولة من البروتين، مثل صدر الدجاج أو السمك، هذه الوجبة الخالية من الكربوهيدرات (السكريات والنشويات) سوف تستغرق وقتًا طويلاً في الهضم، بحيث لا تجوعين حتى الصباح، وسوف تغنيك هذه الوجبة عن تناول أية أغذية إضافية أثناء جلوسك ليلاً أمام شاشة التلفزيون .

سؤال (459):

ما النصائح التي يجب اتباعها لإنقاص الوزن والرشاقة ؟

الجواب:

١- تناولي طعامًا موازنًا، وبمعدل ٤٠% فقط مما تحتاجين إليه .

٢- المشي يوميًا ما لا يقل عن نصف ساعة، والسباحة وركوب الدراجة إن أمكن .

٣- على البدينة أن تتعلم حساب السعرات الحرارية التي تحتاجها يوميًا، وأن تتناول أقل من نصف حاجتها منها، ويمكن مراجعة الأخصائي أغذية لإرشادها في هذا الخصوص .

٤- ينصح بأكل اللفت نيئًا أو مطبوخًا حيث يقلل الوزن، ويدر البول مما يساعد على تخفيف الوزن .

٥- يعتبر الأرز والخبز الأبيض والمكرونة والتمر من المأكولات الغنية بالمواد الغذائية لذلك يفضل عدم أكلها كثيرًا .

٦- المشروبات الغازية والمكسرات تضيف سعرات حرارية، فيجب تجنبها.

٧- تناولي عشاء خفيفًا مكونًا من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط .

٨- تناولي عصير الجريب فروت أو أوراق المريمية .

٩- تناولي مغلي برتقالة مقطعة مع قطرات من عصير ليمون مع التحلية بالعسل، ويؤخذ مرة يوميًا قبل وجبة الغداء .

١٠- تناولي عصير ملفوف يوميًا أو عصير جرجير أو مغلي قشر الفاصوليا،

وأكثري من أكل الخيار والبصل أو مشوي التفاح والطماطم .

١١- كوب ماء قبل كل وجبة .

١٢- فنجان ماء مضاف إليه ٧ قطرات خل بعد الإفطار والعشاء .

١٣- بابونج مغلي على الريق ملعقة صباحًا ومساء .

١٤- عصير طماطم مع ٥ فصوص ثوم على الريق .

١٥- تمر مع حليب محلى بعسل النحل .

١٦- قشر فاصوليا خضراء محلى بالعسل .

سؤال (460):

هل هناك وصفات بسيطة للرشاقة دون خطورة على الحالة الصحية للمرأة؟

الجواب:

هناك عدة وصفات بسيطة تحقق ذلك، وليست لها أي خطورة لأن دورها يقتصر على تنشيط الكليتين للتخلص من الماء الزائد في الأنسجة، وهذه الوصفات هي:

عصير البقدونس:

اغسلي حزمة صغيرة من البقدونس جيدًا، ثم ضعيها في إناء به ماء، ثم اتركيها تغلي لمدة ٢٠ دقيقة، اتركيه إلى أن يبرد، ثم صفيه، وتناوليه ساخنًا في الصباح عند استيقاظك من النوم، وقبل كل وجبة، فهو مدر للبول .

عصير الجزر:

اغسلي ٣ أو ٤ جزرات، ثم قطعيها دوائر، واغمريها في ماء مغلي قليلاً، واتركي الجزر ينضج فوق نار هادئة لمدة ساعة، مع مراعاة أن يكون الإناء مغطى أثناء ذلك، ثم تناولي هذا العصير المركز في أوقات متفرقة خلال اليوم .

الملح والسكريات:

قللي من كمية الملح في طعامك قدر المستطاع، وكذلك تجنبي تناول الحلوى والسكريات .

ضعي ملعقتي قهوة مطحونة، وقليل جدًا من الماء الدافئ حتى تتماسك الخلطة، ثم قومي بتدليك المنطقة المترهلة بحركة دائرية لمدة خمس دقائق، ثم اعكسي الحركة خمس دقائق أخرى، وهكذا لمدة ربع ساعة .

ولكن لابد من الاستمرار لكي تحصلي على نتائج عالية .

للتخلص من الكرش:

الوصفة الأولى:

ملعقة شاي أخضر طازج، وملعقة زنجبيل طازج ونعناع رطب، وقشر رمان يغلى، ويشرب منه كوب مُرّ بدون سكر بعد الأكل ثلاث مرات يوميًا .

الوصفة الثانية:

ملعقة من إكليل الجبل، ملعقة من البابونج، ملعقة من الزعتر والماء بمقدار كوب كبير، ويغلى الخليط على النار بدون سكر، ويشرب على الريق والمعدة خالية، وفي المساء .

الوصفة الثالثة:

أحضري قشر الرمان المجفف، وقومي بطحنه وخلطه مع العسل حتى يصبح عجينة متماسكة، ويؤخذ على الريق خلال الثلاثة الأيام الأخيرة من الدورة الشهرية، وخلال العشرين يومًا الأخيرة من النفاس، وهي وصفة مفيدة أيضًا للمعدة، وتقوم بتنظيف الرحم .

الوصفة الرابعة:

تناولي ملعقة خل أبيض أو عصير ليمونة على الريق .

لشد البطن:

ضعي مقدار ملعقة متوسطة من أزهار الأرطماسيا في كوب ماء حار لمدة ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب كوب بعد الغداء بساعتين، وكوب آخر بعد العشاء بساعتين .

قومي باتباع الآتي:

اشربي على الريق، وقبل كل وجبة وقبل النوم مباشرة: ملعقة خل تفاح توضع على كوب ماء دافئ .

الإفطار:

٣ فناجين قهوة، ثم كأس قرفة أو زنجبيل مع حليب طازج خفيف، ثم كوب عصير جزر مع بنجر .

الغداء:

كأسين عصير جزر مع نصف حبة بنجر، ثم كأس قرفة أو زنجبيل بدون حليب، ثم كوب عصير جريب فروت + سمك أو دجاج أو لحم مشوي بدون ملح بأي كمية .

العشاء:

٢ فنجان قهوة، ثم كأسين عصير جزر مع نصف حبة بنجر + كأس قرفة أو زنجبيل بدون حليب + كوب من الزبادي .

وهذا عند الإحساس بالجوع: ٢ كوب قرفة أو كوب زنجبيل كبير .

البرنامج يذيب دهون البطن .

معلومة: هذا الريجيم يعمل مرة واحدة فقط بالشهر للتخلص من السمنة .

الوصفة الأولى:

مريمية .

إكليل الجبل .

بذرة الكتان .

شاي أخضر .

الطريقة:

ملعقة من كل صنف توضع في قدر على النار، ويضاف إليها كوب ماء، ويترك حتى يغلي، ويشرب على الريق، وبعد كل وجبة .

الوصفة الثانية:

تخلط نسب متساوية من أوراق المريمية، وبذور الشمر، وأزهار البردقوش، ويؤخذ مقدار قبضة اليد من هذا الخليط، ويوضع في إناء يحتوي على لتر ماء، ويغلى لدرجة الغليان، ثم ينقع ربع ساعة، ثم يصفى ويشرب كوب قبل الغداء بساعة، وكوب قبل العشاء بساعة .

الوصفة الثالثة:

١- شوش الذرة ٣ ملاعق كبيرة .

٢- سندوس ملعقة صغيرة .

٣- يانسون ٤ ملاعق كبيرة .

٤- شمر ٣ ملاعق كبيرة .

٥- سنامكي ٢ ملاعق صغيرة .

٦- أرطاميس ٢ ملعقة كبيرة .

٧- بذور البقدونس ٥ ملاعق كبيرة .

تخلط مع بعض، ويؤخذ ملعقة كبيرة، وتخلط مع ثلاث ملاعق زبادي، وملعقة نخالة، وتستخدم قبل الأكل بثلث ساعة (الثلاث وجبات) .

الوصفة الرابعة: الكركم:

تقع ٢ جرام من عروق الكركم لمدة ٦ ساعات في مقدار كوب من الماء، ثم تغلى على نار هادئة لمدة عشر دقائق في إناء مغطى، ثم يصفى ويبرد، ويشرب ٣ مرات يوميًا في غير أوقات الطعام .

له منافع أخرى: يفيد في وجع المفاصل ومرارة الفم، ويذهب الغثيان، ويقوي الكبد، ويذهب الإمساك، ومدر للبول، ومنشط لجميع أجزاء الجسم، ويعمل على تنقية الحصى، وفتح سداد الطحال .

سؤال (461):

بماذا ينصح في حالة الاحتياج إلى تصغير وشد الصدر؟

الجواب:

أولاً: التصغير:

١- استخدام الماء البارد مع مسحوق الشبة .

خذي ملعقة من الشبة مع كوب ماء بارد، ثم قومي برشه على الصدر واتركيه حتى يجف، ثم ارتدي ملابسك .

٢- ضعي نسب متساوية من أوراق وأزهار (الزوبعا) و(إكليل الجبل) على النار إلى أن يصبحوا مستحلبًا، ثم خذي ملعقة صغيرة من المستحلب إلى فنجان ماء، واخلطيه جيدًا، واشربيه مرة في اليوم، وقبل النوم، وخذي مقدارًا قليلاً من المستحلب، ودلكي به صدرك لمدة ٥ دقائق .

٣- اغسلي صدرك دائمًا بالماء البارد أو خذي كيسين واملئيهم بالثلج، وضعيهم على صدرك لمدة ١٠ دقائق .

٤- خذي قطعة ثلج ودلكي الصدر بها كل يوم إلى أن تذوب .

٥- ضعي على الثديين كمونًا مسحوقًا، ومعجونًا بالخل، وضمديهما بخرق مبلولة بالخل ٣ أيام ثم حليها، ثم اتبعي ذلك ببصل السوسن الأبيض (الزنبق) لمدة ٣ أيام أخرى، ويفضل ٣ مرات في الشهر .

ثانيًا الشد والتجميل:

١- لشد الصدر والبطن استخدمي ماسك العسل والدقيق .

٢- دهن الصدر بزيت الزيتون وتدليكه لعدة دقائق ثم غسله بالماء الدافئ، وبعدها تمرر ثلجة على الصدر حتى تذوب .

٣- استخدام تفاحة مقشرة ومهروسة جيدًا ووضعها على الصدر لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم .

٤- إضافة فنجان من خل التفاح إلى ماء الاستحمام، ويمكن تدليك الصدر والجسم بخل التفاح، ثم الوقوف تحت الماء الساخن لمدة ربع ساعة، ثم غسل الجسم بماء بارد مضاف له ماء ورد .

٥- ترمس مطحون + لبن + خل تفاح + ماء ورد وخلطهم، ثم وضعهم على الصدر لمدة ساعة، ثم غسله، وإضافة الماء البارد أو الثلج، وعسل وملح .

٦- مسحوق الملح والماء البارد يرش كل يوم على الصدر .

سؤال (462):

ما الرياضات المفيدة للرشاقة، والتي يمكن للغالبية ممارستها؟

الجواب:

إن الرياضة المتوسطة أو المعتدلة تساعد في تقليل فرص تشكل الجلطات الدموية عند الأشخاص البدناءالذين يتعرضون غالبًا لخطر أعلى للإصابة بالتخثر الوريدي العميق، وغيرها من التجلطات الدموية القاتلة، ووجد الخبراء أن ممارسة الرياضة المعتدلة كالمشي خمس مرات أسبوعيًا تزيد قدرة الجسم على إنتاج وإطلاق المواد الطبيعية المفجرة للخثرات .

- ركوب الدراجة:

ويشمل الدراجات الثابتة داخل المنزل، وتساعد في تنشيط الدورة الدموية، وحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، والأفضل أن تبدأ بالتدريج ولفترات قصيرة، وبسرعة بطيئة مع الزيادة التدريجية يوميًا .

- قفز الحبل:

فائدتها كبيرة جدًا على الجهاز الدوري والعضلي، وهذه الرياضة مناسبة جدًا للسيدات .

- الركض:

ويشمل ذلك الطرق العام، وجهاز الركض المنزلي، ولا ننصح به المصابين بالبدانة الشديدة أو التقدمين في العمر لما لها من تأثير ضار على مفاصل القدمين .

- السباحة:

من أفضل الرياضة التي تتحرك فيها جميع مفاصل الجسم، ويفضل عند ممارسة السباحة أن يتخللها فترات من الراحة لاستعادة الطاقة، وننصح مارسي السباحة بإجراء فترة إحماء قبل النزول إلى حمام السباحة، وعمل فترة تهدئة لعضلات الجسم بعد الانتهاء من السباحة، وذلك بالاسترخاء التام داخل الماء .

- رياضة الهواء الطلق:

تعتبر أفضل الرياضات كما أنها لا تحتاج تجهيزات خاصة، ويمكن مارستها داخل البيت أو خارجه .

سؤال (463):

ما أهم وصفات الأطعمة للتخلص من السمنة؟

الجواب:

- **التفاح:**

يضفي على البشرة رونقًا وجمالاً، ويجدد النشاط، ويبعث الحيوية للجسم دون زيادة في الوزن، وهو سريع الهضم .

- **الجزر:**

يمدك ببعض العناصر الأساسية دون أن يضر النظام الغذائي السليم .

- عسل النحل:

أفضل غذاء لعلاج السمنة عند تناول ملعقة منه صباحًا يتبعها فنجان من الشاي.

- الكراث:

غني بفيتامين (ج) وكثرة تناوله تخفف البدانة .

- الكرفس:

يؤكل مع السلطة، أو يؤكل مطلوخًا مع الحساء، أو يشرب كعصير بعد أن تعصر عروقه، غني بالفيتامين، ودائمًا يدرج في جداول وصفات غذاء مكافحة السمنة .

- اللبن الرئب:

غني بالبروتين الذي يغذي الجسم .

- الليمون:

ينقع قليل من الكون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ؛ ويترك المنقوزع طوال الليل في الصباح يشرب على الريق .

- السبانخ:

من الأغذية التي تمد الجسم بالمواد الغذائية دون الخوف من السمنة .

سؤال (464):

إذا كان بعض السيدات يقمن بأداء أنشطة بدنية قوية فما النصائح التي تفيد في هذه الحالة؟

الجواب:

إذا كنت من اللاتي يقمن بأداء أنشطة بدنية قوية فهناك بعض المعلومات الغذائية التي قد تساعد على ذلك .

يجب تعويض السوائل المفقودة عن طريق العرق أثناء التدريب، وشرب الماء هو أفضل طريقة لذلك .

كل لتر من العرق يحتوي على جرام واحد من الصوديوم، ويمكن تعويض هذه الكمية من خلال الغذاء اليومي العادي .

وفي حالة فقد أكثر من ٤ كيلو جرام من وزن الجسم بسبب فقد السوائل يمكن تعويض ذلك بإضافة خمس ملعقة ملح لربع كوب ماء مع بعض العصير .

إن الكربوهيدرات سهلة الهضم، ومن أهم مصادر الطاقة في الجسم، وهو يقوم بتخزينها في صورة جليكوجين، وهو شكل من أشكال الجلوكوز ليستخدمها فيما بعد عند ممارسته للأنشطة الرياضية .

يجب مد الجسم بالطاقة من خلال أطعمة قليلة الدهون مثل الحبوب والفواكه والخضراوات، ومصادر بروتين قليلة الدهون .

سؤال (465):

لحماية البشرة من التجاعيد ما العناصر الغذائية التي تحقق ذلك ؟

الجواب:

خل التفاح:

يساعد على تقشير خلايا الجلد الميتة، ويساعد على إذابة الدهون، وعلى هضم الطعام بشكل صحيح .

الجزر:

يحافظ على الطبقة الخارجية من البشرة ضد ظهور الشيخوخة وما ستجديه فيه هو نفس ما تحصلين عليه من فوائد فيتامين (A) .

الجبن:

لتضمني ابتسامة سعيدة أضيفي شريحة أو اثنتين من الجبن لنظامك الغذائي، واختاري جبنة تشيدر لمنع وجود البكتيريا في الفم، ومنع التجاويف التي توجد في الفم .

الفاكهة الحامضة (مثل الليمون والبرتقال . . . إلخ):

لتكن الفاكهة وعصائرها جزءًا مهمًا من غذائك اليومي ؛ لاحتوائها على الكولاجين الذي يوحد خلايا الجسم مع بعضها .

الثوم:

يساعد على مقاومة التجاعيد ويعيد بنا ء الأنسجة .

الحليب منزوع الدسم:

غني بالكالسيوم، يجعل ابتسامتك بيضاء بحفاظه على أسنانك، كما يجعلها خالية من التجاويف .

البطاطا:

تحتوي البطاطا على فيتامين (A) الذي يعمل كمضاد للتجاعيد، وعن طريقه تحصلين على بشرة صافية وناعمة .

الطماطم:

الطماطم غنية بفيتامين (A،C) وتحتوي على البوتاسيوم، لذلك فهي مفيدة جدًا لنعومة البشرة.

سؤال (466):

ما الأغذية التي تضفي على البشرة والشعر رونقًا وجمالاً ؟

الجواب:

أكثري من أكل الأسماك حيث إنها تحتوي على الزيوت التي تساهم في إعطائك بشرة أكثر نضارة .

فيتامين E فهو يساهم في إعطائك بشرة ناعمة ونضرة، وبإمكانك الحصول على هذا الفيتامين عن طريق أكل اللوز والبندق والفستق، ولكن باعتدال .

إليك بعض النصائح الغذائية التي من شأنها أن تخفف من أعراض الاكتئاب:

إن النقص في الأحماض الدهنية المسماة Omega - ٣ يجعل الجهاز العصبي أكثر تأثرًا وحساسية للاكتئاب، لذلك ينصح بتناول الكثير من السمك الذي يعد من أغنى المصادر بهذه الأحماض .

حاولي الحصول على كميات إضافية من الفتامينات والمعادن خاصة فيتامين ب، وأحماض الفوليك، والحديد والمغنسيوم، والزنك، إضافة إلى الكالسيوم .

إن الحفاظ على نسبة سكر ثابتة في الدم تساعد على إبقاء الإنسان متوازنًا، ويجب اتباع نظام غذائي متوازن .

سؤال (467):

ما أهم الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها أثناء النهار ؟

الجواب:

حليب الصويا .

البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة .

الخضراوات الطازجة .

شوربة العدس .

الفواكه الطازجة والمجففة .

الموز .

سؤال (468):

ما الخطوات التي يجب على المرأة اتباعها لتكون أجمل الجميلات؟

الجواب:

عصير الليمون:

عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة، كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة، ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش، ومحسن للون البشرة، كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان، وذلك على الفرشاة أو على قطعة قطن لدعك الأسنان .

القرنفل:

القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة، ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة .

البابونج:

ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد .

النعناع:

يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد، كما يساعد على صفاء البشرة، وزوال الحبوب منها، ويمكن إضافته لماء الحمام لأغراض التجميل .

- حبة البركة:

يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوي للبشرة، ومضاد للالتهابات، ويدخل تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه .

- الورد:

ينعم البشرة ويجملها، ويساعد على زوال التشققات عنها، وينظف المسام، كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغرض التجميل بالإضافة لتأثيره المنعش .

- الزعتر:

يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات، وله تأثير مطهر للجلد، ويدخل في تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر .

- الكرنب:

يحتوي الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة . . ولهذا الغرض تغلي مجموعة من أوراق الكرنب في كمية قليلة من الماء، ويستخدم ماء الكرنب الناتج باردًا لدهان الوجه .

- البطاطس:

لزوال التورم أسفل العينين توضع شريحة من البطاطس فوق كل عين .

لعلاج حساسية الجلد الموضعية توضع شرائح البطاطس فوق المكان المصاب.

- اللوز:

يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة . . فهو يشد الجلد، ويمنع ترهله ويعالج الهالات السوداء التي تظهر تحت العينين بالإضافة لمفعوله الملين والمجمل للبشرة .

- المشمش:

يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين «أ» وهو أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجلد، كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات لذلك يدخل في تركيب الكريمات والأقنعة .

- البقدونس:

يستخدم لعلاج الوجه من الحبوب والبثور، ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يوميًا بعصير أو منقوع البقدونس .

البرتقال:

لنعومة بشرة اليدين وتألقها استفيدي من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال (بعد نزعه من الثمرة) وامسحي بها يديك، فهذا غذاء طبيعي للجلد يكسبه رونقًا وجمالاً .

الخيار:

توضع الشرائح فوق العينين كعلاج للهالات السوداء التي تظهر بأسفل العينين وكعلاج للعين المجهدة .

يوضع فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية كما يوصف لعلاج النمش، وذلك بأن تنقع شرائح الخيار في الحليب قبل غليه عدة ساعات، ويغسل به الوجه كما يساعد عصير الخيار على تقليل إفراز الدهون .. بذلك يناسب البشرة الدهنية .

جمال البشرة

سؤال (469):

ما أهم وسائل التجميل المتوفرة دائمًا بالمطبخ ؟

الجواب:

الملح:

يستعمل الملح في العناية بالشعر من خلال الشامبو الملح الجاف، وفي عمل غسول للفم .. وفي حمامات القدمين .

الشاي:

المادة الفعالة بالشاي هي مادة «التانين» .. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للجلد .. فنظرًا لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية).. يعتبر الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس، والتي يمكن استخدامها في المصايف كدهان للجسم .

كما يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقًا وإشراقًا، كما يحسن من لون الشعر الرمادي (الشايب) فيجعله أكثر غمقانًا وبالتالي يعمل على إخفائه .

كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تلطيف العين المجهدة، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين .

زيت الزيتون:

يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس . . ويستخدم كذلك في دهان الأظافر ولعلاج التشققات . . ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر . . ذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفه بمنشفة (فوطة) دافئة لمدة نصف ساعة، كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة والكريمات، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته .

شمع النحل:

شمع النحل (أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون، ومرطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة .

الردة:

تدخل في تحضير الصابون حيث إن جزئيات الردة الدقيقة لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب والقاذورات منها .

ولذا فإن استخدام صابون الردة له فائدة كبيرة خاصة لذوات البشرة الدهنية نظرًا لزيادة فرصة ترسيب الدهون، وما يعلق بها من قاذورات بمسام الجلد، كما أن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة (مثل شامبو الردة) حيث يعمل على تنظيف الشعر ومسام فروة الرأس تنظيفًا جيدًا مما بهما من رواسب وقاذورات .

خميرة البيرة:

هذه أغنى المواد الطبيعية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات، وإذا أخذت عن طريق الفم فإنها تحسن الدورة الدموية، وتبعث في الجسم الحيوية، كما تحسن عامة من حال الشعر والجلد والأسنان والأظافر، ظاهريًا للبشرة فإنها تمتاز بقدرتها الفائقة على التنظيف العميق للجلد، ولذا تدخل في تركيب بعض الكريمات والأقنعة .

شرش اللبن:

منظف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية .

زيت الخروع:

يستخدم كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر الشعر، وجفاف الشعر الذي

يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيمياوية، أو بفعل الاستحمام فيً ماء البحر المالح، وله مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دهنت به بصفة منتظمة، كما يستخدم في عمل الحمامات، وطلاءات الشفاه، ومرطبات البشرة .

الذرة:

يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه، وحروق الشمس، كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة .

البيض:

إن بياض البيض له مفعول قابض للمسام، وبهذه الخاصية فهو يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد .

أما صفار البيض فهو غني بالبروتين، ويمتاز بمفعول مرطب للبشرة، وخاصة في حالات البشرة الجافة .

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين .

كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقًا وحيوية .

الجلسرين:

ويستخدم لعلاج التشققات والقشف وخشونة اليدين .

العسل:

من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة .

وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية .

وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة .

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية .

اللبن:

غني بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات ويمتصه الجلد بسهولة، وهذا يجعلهخ

من أفضل المغذيات والمنظفات للبشرة، ولذا يدخل في تحضير الأقنعة، والكريمات.

ويستخدم كغسول لتنظيف البشرة .

بالإضافة إلى أنه يضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل .

السمسم:

يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستخدم في تحضير الكريمات والدهانات الواقية من أشعة الشمس .

كما يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد .

الزبادي:

مرطب ومغذي للبشرة .

ويساعد على زوال بقع وحبوب الوجه .

ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية، وذلك بوضع الزبادي على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة .

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان فروة الرأس بالزبادي قبل غسل الشعر بالشامبو .

الخل:

ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة.

بالإضافة لفوائده الجمالية .

فهو يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر ولاكتساب الشعر بريقًا جذابًا .

كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الشعور الدهنية .

كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة كمادة مغذية للجلد.

سؤال (470):

كيف نعالج القشف ؟

الجواب:

١- لا تعرضي نفسك بكثرة للشمس .

٢- استعملي مرهمًا يقيك من الحرارة، ولا تبخلي على جلدك ببعض الماء.

٣- استعملي صابون ملين مثل الجلسرين أو زيت الزيتون .

٤- تجنبي استعمال الماء الساخن .

٥- بعد الغسل يجب عدم التعرض للهواء البارد الجاف .

وهذه بعض الوصفات من الطبيعة التي تفيد في هذه الحالة:

عسل النحل:

وننصح بملعقتين منه عند الاستيقاظ من النوم .

الحناء:

تحمي الجلد من التشققات، ولا تحدث التهابات، ولا تأخذ حيزًا، ويمكن استخدامها في صبغ الشعر، ومن حيث اللون فيمكن التحكم في تركيز الحناء.

وتعتبر الحناء هي للفطريات .

التمر . عصير العنب:

ننصح بالإكثار من تناول التمر والعنب، فإنهما يحتويان على توليفة رائعة في استطاعتها تحطيم السموم وقهرها .

الحلبة والنمش:

إن الحلبة هي القوة الفعالة في علاج الأمراض الجلدية، ومن أهمها النمش، ومن الممكن عمل خليط تحت اسم (مرهم الحلبة):

تسحق كمية من الحلبة «حسب طلبك»، ويضاف إليها زيت الزيتون مخلوط ماء وعسل نحل، وتقلب الخلطة جيدًا، ثم تسخن .

ثم يوضع على المكان المصاب بالنمش، نصف ساعة في الصباح كل يوم إلى أن يزول .

سؤال (471):

ما الدور الذي تلعبه الأعشاب في جمال الأظافر ؟

الجواب:

عند تبييض الأظافر:

يجب غسلهما بعصير الليمون مضافًا إليه بذور حلبة منقوعة مع البابونج .

عند جفاف الأظافر:

يجب غسلهما بماء مذاب فيه ملح خشن .

عند عفن الفطريات بالأظافر:

فيجب غسلهما في زيت زيتون دافئ مع تدليك جيد، وغسلهما في الماء الساخن، وبذور الحلبة المنقوعة وعصير الليمون .

سؤال (472):

ما كيفية العناية بالأظافر ؟

الجواب:

الأظافر تعتبر دليلًا على صحة الجسم، أو ضعفه، وتتوقف الأظافر من حيث القوة والضعف على نقص أو زيادة الفيتامينات والحديد والكالسيوم .

ويمكن جعلها قوية بتعويض ذلك النقص في الفيتامينات .

وتستغرق فترة العلاج من ٤ - ٥ شهور، ويجب ألا تعرضيها للماء لفترة طويلة كما أن هناك أظافر مشوهة مع أنها سميكة، وذلك يحدث نتيجة للإصابة بالفطريات وتعرضها للماء والصابون .

وتظهر مشققة طافية اللون قصيرة .

ويجب استشارة الطبيب في هذه الحالة .

ويكون الدواء مضاد للفطريات مع عدم التعرض للماء والصابون بقدر الإمكان، ولأن كثرة التعرض للماء يعمل على انتشار الفطريات وتطويل العلاج .

● سؤال (473):

ما كيفية المحافظة على القدمين ؟

● الجواب:

استخدام مرهم البصل يخفف آلام القدمين، اخلطي عصير البصل مع دهن الدجاج على النار .

ولعلاج تشقق القدمين يجب إضافة ماء الجافيل إلى ماء ساخن، ويوضع مزيج من الجلسرين والليمون .

وللعناية بالقدمين فيمكن وضعهما في آخر اليوم في وعاء به ماء دافئ فيزيل عنهما التعب مع تدليكهما ببعض العطور، ويراعى عدم الإكثار من العطور ؛ لأنها قد تسبب صداعًا أو ألمًا في الرأس .

● سؤال (474):

كيف نتخلص من عرق القدمين واليدين ؟

● الجواب:

بتدليك ما بين الأصابع بعد التجفيف التاك صباحًا ومساء، ولمدة أسبوع مع طليهما بنباتات خضراء من نباتات الحقول، وهي مفيدة لكل عروق الجسم، وتصنع كالآتي:

ضعي كمية من النباتات الخضراء في وعاء، ثم اغمريها بالسبيرتو فقط، ثم أحكمي غطاء الوعاء، وضعيه في مكان دافئ لمدة ١٥ يومًا .

عشب الزعتر من أهم الأعشاب التي تفيد وتغذي قدميك، وتزيل الإجهاد والتعب، ضعي كمية من الأعشاب ٩٠ - ١٢٠ جرام في الماء، واتركيه ١/٤ ساعة، ويضاف الزعتر المنقوع إلى الماء .

أما إذا كنت تعانين من ألم في القدم فعليك باستخدام عشب الصفصاف من ٥٠ - ٧٠ جرام في لتر ماء ساخن، ثم ننتظر إلى أن يصبح دافئًا .

● سؤال (475):

ما الفوائد التي يحتوي عليها الموز للبشرة الجافة والشعر الضعيف ؟

● الجواب:

خصائصه:

الموز غني بالبوتاسيوم والفيتامينات، ويعمل كمرطب غني للشعر، ومرطب جيد

للبشرة.

- كيفية الاستعمال:

اهرسي حبة واحدة من الموز، وافركيها على شعرك، وهو ما يزال رطبًا، واتركيه على شعرك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم اشطفيه بالماء .

وكقناع للوجه اخلطي موزة مع ثلاث ملاعق طعام عسل، ضعي المزيج على بشرتك واتركيه لمدة ١٠ دقائق، ثم اشطفيه بالماء .

سؤال (476):

نريد أن نعرف بعض الأقنعة المفيدة للبشرة الدهنية ؟

الجواب:

- قناع منظف ومزيل للخلايا الميتة:

خميرة بيرة + عصير ليمونة + دقيق الشوفان (الكويكر) .

يمزج ويترك على البشرة لمدة عشر دقائق، ثم يغسل بالماء والصابون، ويمسح بالمنظف وماء الورد .

منظف البرتقال والزبادي علاج ممتاز للرءوس السوداء:

- المكونات:

١،٥ ملعقة كبيرة من الزبادي .

١ ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور .

١ ملعقة كبيرة مطحون الشوفان .

- التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جميعًا بعضها البعض لعمل عجينة .

تستخدم هذه العجينة في عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع في حركة دائرية، مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين . ويستمر التدليك لحوالي ٥ دقائق.

ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر، ويجفف وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة يوميًا بالنسبة للبشرة الدهنية .

أما لأنواع البشرات الأخرى - أي: العادية والجافة - فيكفي استخدامه مرتين أسبوعيًا.

قناع البقدونس:

فرم كمية من البقدونس بمقدار ملعقتين، ثم توضع في ماء مغلي لمدة عشر دقائق.

ثم تصفى الخلاصة وتخلط ببياض بيضة أو قليل من الحليب، وتوضع على بشرة الوجه والرقبة والصدر، والظهر لمدة نصف ساعة، ثم تغسل بماء دافئ يعقبه ماء بارد .

تكرر هذه العملية كل أسبوع حتى الحصول على بشرة صافية .

قناع الكمثرى:

تمزج الكمثرى مع ملعقة عسل .

ثم توضع على البشرة لمدة ربع ساعة .

ثم يشطف بماء دافئ يعقبه ماء بارد .

قناع الطماطم:

تعصر ثمرة الطماطم مع القليل من بشر ليمونة .

ثم توضع على الوجه ما عدا منطقة العينين لمدة عشر دقائق .

ويشطف بعدها الوجه بالماء الدافئ، وبذلك تعيدين للبشرة توازنها وتقضين على الرءوس السوداء .

قناع اللبن بالدقيق لتفتيح لون البشرة:

يستخدم هذا القناع لتبييض البشرة العادية والدهنية فقط، دون البشرة الحساسة أو الرقيقة.

ويتكون هذا القناع من ٣ ملاعق دقيق نقي، وكمية مناسبة من لبن الحليب الطازج، وعصير ليمونة واحدة، وتضاف هذه المكونات إلى بعضها وتخلط خلطًا جيدًا إلى أن تتكون عجينة لينة، يتم وضعها على البشرة، ويترك هذا القناع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة .

ثم يزال بالماء الدافئ .

حليب منظف للبشرة الدهنية:

امزجي نصف كوب من زيت الزيتون، وكمية مساوية من الفازلين، ثم أضيفي لهما نصف كوب من عصير الخيار .

يخلط جيدًا .

يدهن على الوجه ويزال بقطنة .

ماسك لمعالجة حب الشباب:

افرمي حفنة من أزهار الخزامى (اللافندر) وأضيفي إليها ملعقة كبيرة من القشطة الطازجة وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون .

ثم ضعيه على الوجه واتركيه ٢٠ دقيقة .

ثم اغسليه بالماء .

قناع مبشور البرتقال:

سائل منظف ومرطب للبشرة الدهنية، ويمكن استعماله تحت المكياج أو كسائل لبني منظف ليلاً أو كلوسيون للجسم على أن يستعمل بنظام .

المقادير:

عصير ربع ليمونة .

ملعقتان صغيرتان مبشور البرتقال .

ملعقتان صغيرتان مبشور جريب فروت .

كوب من اللبن الحليب .

الطريقة:

توضع المقادير في زجاجة وتغلق جيدًا، ثم توضع بالثلاجة لمدة أربع وعشرين ساعة، ترج من حين لآخر، ثم يصفى السائل ويعاد مرة أخرى إلى الزجاجة، وقبل الاستعمال ترج الزجاجة جيدًا .

قناع العسل مع الجزر وبياض البيض:

ملعقة عسل + ملعقة عصير جزر + بياض بيضة تخلط جيدًا، وتوضع على الوجه لمدة ٢٥ دقيقة، ثم يغسل بالماء الفاتر فقط .

قناع الليمون والبابونج والعسل للبشرة الدهنية:

امزجي مقدارًا من عصير الليمون مع ملعقة عسل نحل، وملعقة ماء البابونج، اتركيه على البشرة مدة ١٥ دقيقة .

سؤال (477):

ما الأقنعة التي تفيد للبشرة العادية والمركبة ؟

الجواب:

ماسك للبشرة المركبة:

افرمي حفنة من أوراق النعناع الطازج، وأضيفي إليها صفار بيضة وملعقة كبيرة من القشطة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون .

امزجي الخليط جيدًا ثم ضعيه على الوجه ربع ساعة، ثم يغسل بالماء .

قناع لبياض البشرة الدهنية والعادية:

٣ ملاعق دقيق + ملعقتين حليب طازج + عصير ليمونة واحدة .

تخلط جميعًا، ثم تفرد على الوجه وتترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل الوجه .

قناع الفاكهة للبشرة العادية والجافة:

المقادير:

نصف حبة أفوكادو طرية بدون قشر .

ملعقة كبيرة عصير طماطم طازجة .

ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة:

نظفي وجهك وعنقك وادهكي الأفوكادو مع عصير الطماطم والليمون .

ثم يفرد على الوجه والعنق .

استرخي لمدة عشرين دقيقة .

ثم اشطفي وجهك بالماء وجففيه بفوطة ناعمة .

سؤال (478):

ما الأقنعة الطبيعية المناسبة للبشرة الحساسة ؟

الجواب:

قناع الدقيق:

المكونات:

ملعقة كبيرة من الدقيق + ملعقة كبيرة من النخالة + ٤ ملاعق كبيرة من ماء الورد .

طريقة الإعداد:

يتم مزج المقادير السابقة إلى أن تتكون عجينة لينة جدًا، توضع على الوجه والرقبة، بواسطة أصابع اليد، وتترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم تزال بقطعة قطن مبللة بماء الورد، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر .

قناع عسل النحل الخالص:

يتكون من ٥ ملاعق كبيرة من عسل النحل الخالص النقي، ثم يتم طلاء بشرة الوجه به .

ويترك القناع لمدة ١٠ دقائق، ثم يدلك الوجه بأطراف الأصابع المبللة بعسل النحل الخالص مرة أخرى لمدة ٣ دقائق، ثم يتم تنظيف الوجه بقطعة مبللة بماء الورد .

ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر .

قناع الجلسرين:

المكونات:

عصير عدد ٢ خيارة متوسطة + كمية مساوية لعصير الخيار من الجلسرين + ملعقة دقيق كبيرة + ملعقة نخالة دقيق كبيرة .

طريقة الإعداد:

يتم خلط المكونات السابقة جيدًا إلى أن تتكون عجينة لينة جدًا .

ثم توضع على بشرة الوجه بأطراف الأصابع، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يزال القناع بقطعة قطن مبللة بماء الورد، ثم يغسل بالماء الفاتر .

سؤال (479):

ما الوصفة المناسبة لتفتيح البشرة؟ .

الجواب:

لتفتيح البشرة العادية والجافة:

يدهن الوجه بقليل من عصير الخيار + عسل النحل، ويترك على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة مرة واحدة كل أسبوع .

لتفتيح البشرة الدهنية:

يخلط عصير البرتقال + عسل النحل، ويدهن به الوجه، ويترك على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة مرة واحدة كل أسبوع، يعمل على تفتيح البشرة، وإزالة الدهون .

من أجل بشرة نضرة:

ملعقة صغيرة من عصير الخيار + بياض بيضة + ملعقة عصير نعناع .

سؤال (480):

في بعض الأحيان تظهر نقاط سوداء على الأنف فكيف يتم إزالتها ؟

الجواب:

لإزالة النقط السوداء من الأنف:

بالنسبة للنقط السوداء التي توجد على الأنف يكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

١ ملعقة لبن .

١ ملعقة شوفان مطحون .

١/ ٤ ملعقة ماء ورد .

١/ ٣ ملعقة خميرة مذابة في ماء الورد والليمون .

١/ ٤ ملعقة عصير ليمون .

اخلطي المقادير جيدًا وضعيه على الوجه كله ما عدا حول العينين .

من صفات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها .

داومي عليه ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق .

سؤال (481):

ما الوصفة التي تستخدم لإزالة بقع الوجه السوداء ؟

الجواب:

لإزالة بقع الوجه السوداء:

أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النحل إلى ملعقة كبيرة من مسحوق الحناء.

اخلطيهم جيدًا، ثم ادهني البقع السوداء بهذا الخليط، واتركي القناع يتفاعل مع البشرة لمدة نصف ساعة .

ثم اغسليه بالماء الدافئ أولاً ثم بالماء البارد .

كرري هذا القناع صباحًا ومساءًا يوميًا إلى أن تختفي البقع السوداء .

سؤال (482):

ما الوصفات التي ينصح بها لتلميع الجسم وإزالة الخلايا الميتة؟

الجواب:

لتلميع الجسم وإزالة الخلايا الميتة:

المقادير:

كوب واحد من مسحوق السكر .

ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون .

الطريقة:

اخلطي السكر مع الزيت لتصنعي منه عجينة خفيفة، ثم ادعكي بها جسمك وركزي على المناطق الأكثر جفافًا، ثم اشطفي جسمك بالماء البارد ودلكيه بمرطب للبشرة .

قناع يناسب جميع أنواع البشرة:

المقادير:

ملعقتين طعام من الحبة السوداء .

وقليل من زيت الزيتون .

الطريقة:

نخلط الحبة السوداء وزيت الزيتون بحيث يصبح مثل العجينة اللينة .

ونضعها على وجه سبق أن عرض للبخار لفترة بسيطة ونتركه لمدة نصف الساعة، ونحاول في هذه الفترة أن نعرضه لحرارة السيشوار أو حرارة الشمس .

ثم نفركه بأطراف الأصابع بحركات دائرية حتى نزيل أي أوساخ عن الوجه .

ثم نغسله بالماء الفاتر ونضع الكريم المرطب الذي يناسب بشرتك .

ويمكن عملها مرة واحدة يوميًا .

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب:

المكونات:

١ ملعقة كبيرة من عصير الخيار .

١ ملعقة كبيرة من الشوفان .

التحضير والاستعمال:

يخلط العصير بالشوفان جيدًا لصنع عجينة .

تفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تمسح بالماء البارد .

وصفة لتنظيف البشرة:

المكونات:

نصف وقية دقيق - ملعقة زيت الزيتون .

طريقة عملها:

تخلط المقادير جيدًا ثم تدلك البشرة بهما بأطراف الأصابع في حركات دائرية مستمرة على جميع الوجه .

ثم يغسل الوجه بالماء البارد فورًا .

حمام كليوباترا:

اخلطي ثلاثة أكواب من الحليب المجفف، كوب من دقيق الشوفان، ثلث كون من اللوز المدقوق، ثلث كوب من دقيق الذرة، ملعقة كبرة من إكليل الجبل، ملعقة كبيرة من النعناع الجاف، ملعقتين من زيت فيتامين (هـ)، عندما يتجانس الخليط خذي كمية كبيرة منه، وضعيها في قطعة قماش رقيقة، واربطيها في حنفية حوض الاستحمام، ثم املئي الحوض وانعمي فيه بلحظات رائعة وبشرة تفوح عطرًا ونعومة .

خلطة لتنظيف البشرة:

١- نصف كوب حليب .

٢- ملعقة صغيرة زيت دوار الشمس .

٣- ملعقة ونصف ليمون .

نخلطهم مع بعض، ونضعهم في علبة ونضعهم في الثلاجة، ونستخدمها مرتين في اليوم بوضع قليل منها في قطنة، ونمسح بها الوجه .

سؤال (483):

ما علاج شحوب البشرة والهالات السوداء؟

الجواب:

المكونات:

نصف خيار مبشور + بياض بيضة + ملعقة حليب بودرة .

الاستعمال:

تخلط المكونات جيدًا لعمل عجينة رقيقة وتترك على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ثم البارد .

سؤال (484):

يوم الزفاف من أهم الأيام في حياة السيدات فما النصائح التي تؤدي إلى ظهور العروس في أبهى صورة؟

الجواب:

تريدين يوم زفافك الظهور بأجمل صورة ؛ إذن عليك بالآتي:

١- الغذاء الموازن الذي يحتوي على الحبوب والخضار والفاكهة، والبقول، والابتعاد عن المعلبات والمصنعات والحلويات قدر الإمكان .

ولا تنسي السوائل لتنشيط الدورة الدموية، ومساعدة الجسم على أداء وظائفه على أكمل وجه، والتخلص من الفضلات والحفاظ على ليونة البشرة .

٢- برنامج العناية يبدأ بتقشير البشرة .

وفي الوجه وجود كلف أو بقع أو آثار بثور على الوجه يمكن اللجوء إلى التقشير المناسب حتى يتم التخلص من المشاكل والشوائب التيس تغلف البشرة ؛ لكي تكون جاهزة لاستقبال العلاجات المناسبة لها .

أما لو كنت تعانين من بشرة دهنية فمن الأفضل لك البدء في معالجتها قبل ثلاثة أشهر من موعد الزفاف، حتى لا يظهر عليها أي أثر للندوب والاحمرار.

وينصح خلال هذه الفترة باستخدام الكريمات المنقية والقابضة للمسام مع مراعاة تنظيف الوجه بمستحضرات مناسبة مرتين في اليوم، واعتماد التنظيف العميق للبشرة مرتين في الأسبوع لدى اختصاصية التجميل مع استخدام مصلل خاص لتعديل الإفرازات الدهنية .

٣- عمل أقنعة مغذية ومرطبة للبشرة من مواد طبيعية:

اخلطي ملعقة من زيت اللوز مع ثلاث نقاط من زيت اللافندر، إذا كانت بشرتك دهنية .

أما إذا كانت جافة فاخلطي ملعقة زيت لوز مع ثلاث قطرات من زيت البابونج، واستعملي الخليط لعمل مساج للوجه والرقبة لمدة ١٠ دقائق ؛ ليتخلص وجهك من الخلايا الميتة، والرءوس السوداء، ولتنيط الدورة الدموية .

٤- ضعي بضع قطرات من زيت نبات اللافندر في حوض الاستحمام واسترخي لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة في المساء .

ثم اغسلية بماء فاتر، ثم بارد، ويفضل أن تقومي بعمل مساج لك، وخاصة للظهر والكتفين لتخففي من تشنج العضلات نتيجة الإرهاق .

وتناولي عشاء خفيف مكون من الفواكه والخضار (كرري العملية مرتين في الأسبوع فقط) .

٥- يجب العناية باليدين والقدمين واستعمال حمام من شمع البرافين المرطب والمعالج لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من الخلايا الميتة والجلد الخشن مع تكرار ذلك مرة في الأسبوع حتى موعد الزفاف مع تهذيب الأظافر لتظهر بشكل لائق.

سؤال (485):

الزيوت العطرية تعتبر من أهم العناصر التجميلية للمرأة، فما أنواعها وفوائدها الجمالية؟

الجواب:

١- زيت الريحان«Basil»:

زيت الريحان يمكن أن يوفر لك الشعور بالراحة والإنعاش فهو يساعد على الاسترخاء وتوازن الجسم .

ويمكنك استعماله لتدليك الجسم أو إضافة نقاط منه إلى ماء الحمام .

ويمكن أيضًا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو، وهذا يساعد على الانتعاش السريع، وعلاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصة إذا كانت نتيجة للقلق.

يمكنك تدليك كل الأماكن المعرضة لتقلبات الجو من بشرتك بخليط يحتوي على زيت الريحان فهو يساعد على التخلص من البكتريا .

كما يمكنك استعماله خالصًا لمعالجة لسعات النحل أو الحشرات الصغيرة ؛ فهو يساعد على إزالة احتقان الأنف في حالة الإصابة بنزلات البرد إذا استعمل في حمام بخار .

٢- زيت البرجموت «Bergamot»:

زيت البرجموت يصنع من قشرة ثمرة البرجموت، وهو يعطي شعورًا بالهدوء والانتعاش، ويساعد على التخلص من التوتر، ويمكنك استعماله للتدليك أو إضافته إلى ماء الحمام .

ويمكن استعماله لإزالة احتقان الحلق قرحة الفم، ومعالجة رائحة الفم الكريهة إذا أضيف إلى ماء الغرغرة .

فائدته الجمالية:

يمكن أن يساعد على معالجة حب الشباب فهو مناسب للبشرة الدهنية، والصدفية الجلدية ، وتقرح الشفاة إذا أضيف إلى كريم تدليك، ويوضع منه فوق المكان المراد علاجه يمكن إضافة نقاط منه إلى بخاخ الماء ورشه لتعطير كل غرف المنزل .

تنبيه:

يجب استعماله قبل التعرض لأشعة الشمس .

٣- زيت خشب الأرز «cedarwood»:

يشبه رفيقيه السابقين في أنه يعطي شعورًا بالهدوء والانتعاش ، ولأن زيت خشب الأرز مطهر يمكن مزجه مع زيت الصندل، ويستعمل مع ماء الحمام لمعالجة التهاب المثانة .

فائدته الجمالية:

زيت خشب الأرز من المواد القابضة لأنسجة الجسم، ويمكن استعماله لمعالجة حب الشباب، وكذلك لعلاج الشعر الدهني، وتهيج البشرة وقشرة الرأس .

فقط أضيفيه إلى كريم تدليك جلد الرأس واتركيه لمدة «٤٠» دقيقة، ثو قومي بغسل شعرك كالمعتاد .

٤- زيت زهرة البابونج «chamomile»:

يعمل على معالجة الجهاز العصبي من القلق والأرق .

فائدته الجمالية:

يعمل ضد الالتهابات لمعالجة مشاكل الجلد الناتجة عن الإجهاد مثل الجفاف والإكزيما، وذلك بإضافته إلى ماء الحمام .

٥- زيت المريمية «clary sage»:

يعمل على رفع الروح المعنوية في حالة الحزن والاكتئاب، ويمكن أن يفيد في حالة آلام العضلات الناتجة عن الرياضة إذا استعمل للتدليك أو مع ماء الحمام، وينصح بعدم استعماله للحوامل .

٦- زيت الأوكالبتوس «Eucalyptus»:

يمكن استعماله في حالة الإعياء أو الصداع بإضافته إلى ماء الحمام أو كبخور بإضافة نقاط منه إلى المبخر الزيتي أو استنشاقه في حمام بخار، فهو علاج مثالي في حالة نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب الجيوب الأنفية أو الالتهاب الشعبي .

ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة أو تشققات ما فوق الشفاه الناتجة عن تغيرات الجو كما يعالج آلام الروماتيزم .

٧- زيت الجرانيوم «Geranium»:

هو زيت الزيتون يقوم بتهدئة الأعصاب ورفع الروح المعنوية، كما يوفر النشاط والقوة ويساعد الذين يعانون من سرعة خفقان القلب، والاضطراب النفسي خاصة أثناء الليل، خذي حمامًا قبل النون، وأضيفيه إليه .

فائدته الجمالية:

يمكن استعماله للبشرة الجافة أو الدهنية ؛ لأنه يعمل على توازن إفرازات الغدد

الدهنية ضد الالتهابات لمن يعانين من مشاكل حب الشباب المستعصية، سواء في منطقة الوجه أو الصدر أو الظهر، ويمكن استخدامه في حمم البخار أو في كمادات دافئة .

همسة:

إذا كنت من يحببن رائحة الزهور فيمكنك استعماله كعطر عادي .

٨- زيت الياسمين:

توفير الانتعاش ورفع الروح المعنوية، ورائحته الوردية الجميلة لها تأثير كبير على أحاسيس الإنسان، وتعطيك إحساسًا بالمرح والثقة بالنفس إذا استعملتيه خالصًا كعطر .

فائدته الجمالية:

يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة خاصة إذا كان الالتهاب نتيجة الإحباط، استعمليه مخففًا لمسح البشرة .

٩- زيت الافندر «Lavender»:

متعدد الاستعمالات، يساعد على الاسترخاء وتهدئة النفس من الإحباط والقلق، ويزيل الأرق، وكذلك له فاعلية في معالجة العلل البسيطة التي تصيب مجرى البول.

فائدته الجمالية:

يستعمل للإسعافات الأولية خالصًا على الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة، وأماكن لسع الحشرات فيجعلها تلتئم بأسرع ما يمكن.

١٠- زيت الليمون «Lemon»:

منعش ومنظف، يمكن استعماله للتدليك أو في الحمام أو كمادات دافئة أو استنشاقه في بخار أو كبخور للمنزل، يمنع حدوث الالتهابات، ويمكن أن تدلك به منطقة الصدر أو يضاف للماء الساخن لاستنشاق بخاره في حالة الإصابة بالسعال أو نزلات البرد . .

فائدته الجمالية:

زيت الليمون يعتبر مادة قابضة للأنسجة لذلك فهو يساعد على توازن البشرة

الدهنية كما يساعد على التخلص من النتوءات الصغيرة التي تنشأ البشرة .

تنبيه:

يجب عدم استعماله عند التعرض لأشعة الشمس .

جمال الشعر

سؤال (486):

كيف يمكن عمل محلول من الفواكه لغسل الشعر ؟

الجواب:

هو محلول متعدد الفوائد، ويتألف من المكونات التالية:

برتقالة + تفاحة + شريحة من الشمام + لتر وربع من الماء + لتر وربع من خل التفاح أو الخل الأبيض .

تقطع التفاحة والبرتقالة بعد التقشير، وتغلى مع قشورها على النار لمدة عشر دقائق، بعدها يغطى الزعاء ليحتفظ بالبخار، ويمتزج مع الخليط، ويترك حتى يبرد تمامًا، كي يتضاعف تركيز المواد الطبيعية فيه، يصفى بعدها، ويضاف إليه الخل، ويعبأ في زجاجات .

ولا نستعمله قبل مضي ٢٤ ساعة .

نستعمل المزيج لغسل الشعر مع ملاحظة تخفيف المحلول بالماء .

وهذا المركب الطبيعي المأمون يساعد على تحقيق التوازن في الأحماض للشعر.

على العكس من استعمال الشامبوهات بكثرة الذي يؤدي إلى خلل في هذا التوازن ؛ لأن المواد المركبة من الشامبوهات الصناعية تزيل الحامض الطبيعي عن الشعر .

بالإضافة إلى أن استعمال مركبنا الطبيعي يخلص الشعر تمامًا من أثر الصابون الذي يضر بالشعر لو بقي عالقًا عليه لفترة طويلة ناهيك عن المظهر العام للشعر الذي يبدو بعد استعمال المركب الطبيعي براقًا وجذابًا وحيويًا، ويقاوم ترسبات الدهون .

محلول الليمون لغسل الشعر:

ويتكون من المواد التالية:

أربع ثمرات ليمون + لتر وربع ماء + عصير ليمون بمقدار أربع ليمونات يقشر الليمون، ويقطع ثم يغلى مع الماء مع ملاحظة تغطية الوعاء لمدة عشر دقائق.

ثم يترك حتى يبرد تمامًا، بعد ذلك يصفى ويضاف إليه عصير الليمون، ويعبأ في زجاجات، ويكون جاهزًا للاستعمال بعد مرور ثماني وأربعين ساعة .

سؤال (487):

هل هناك وصفة للشعر المتعب أو المتقلب؟

الجواب:

بلسم من الزبادي:

المكونات:

٦ ملاعق زبادي .

بيضة واحدة .

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في وعاء مناسب وتخلط جيدًا، ويستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة ٤ دقائق على الأقل .

ثم يغطى الشعر بفوطة دافئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر .

سؤال (488):

ما الوصفة المفيدة للشعر الجاف؟

الجواب:

بلسم من العسل وزيت السمسم:

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة من زيت الشمس (تستخدم ملعقة الحلوى) .

١ ملعقة صغيرة من عسل النحل .

بيضة واحدة .

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في وعاءوتخلط ببعضها البعض جيدًا، لصنع خليط متجانس، يستخدم المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل بالشامبو، ويشطف بالماء .

سؤال (489):

ما أهم الوصفات الطبيعية لنعومة الشعر وتطويلة؟

الجواب:

اخلطي ما يتوفر لديك من هذه الزيوت:

- ١- زيت جذور الأرقطيون .
- ٢- زيت الزيتون .
- ٣- زيت اللوز .
- ٤- زيت الخروع .
- ٥- زيت الصبار .
- ٦- قليل من زيت الجرجير .

تخلط معًا، ويعمل حمام زيت للشعر مرة بالأسبوع .

تأكدي أنك تستخدمين زيوت طبيعية .

لتطويل الشعر:

تدليك جذور الشعر بعصير الخيار مع أكل الخيار .

تدليك أصول الشعر بعصير البقدونس .

سؤال (490):

ما الوصفة الطبيعية لصبغ الشعر؟

الجواب:

أصباغ طبيعية:

اللون الأسود:

تعجن الحناء السوداء مع قليل من خل التفاح أو مغلي الشاي .

- **الأسود المائل للحمرة:**

الحناء مع مغلي الشاي وأوراق الكركديه، وقليل من قشور البصل .

- **تغطية الشعر الأبيض:**

نعجن الحناء مع منقوع الشاي والعفص وملعقة من قشر الرمان المطحون وملعقة من خل التفاح أو الليمون .

- **اللون الأشقر:**

- ١- نغلي ملعقة بابونج في لتر من الماء .
- ٢- نصفي المزيج .
- ٣- نتركه لمدة نصف ساعة .
- ٤- ندهن به الشعر .
- ٥- نعرض الشعر لأشعة الشمس لمدة ٥ دقائق .
- ٦- ثم نتركه ليجف لمدة نصف ساعة .
- ٧- يغسل الشعر وتكرر العملية مرتين بالأسبوع .

سؤال (491):

ما الوصفة المفيدة لتقوية الشعر؟

الجواب:

المكونات:

بيضة واحدة .

١ ملعقة كبيرة زيت خروع .

١ ملعقة كبيرة زيت ذرة .

١ ملعقة صغيرة خل التفاح .

١ ملعقة صغيرة جلسرين .

كبسولة فيتامين «أ» (١٠٠٠٠ وحدة) .

- **التحضير والاستعمال:**

توضع المكونات الخمسة الأولى مع محتويات كبسولات الفيتامين في إناء،

وتخلط جيدًا حتى تتماسك .

يستخدم المستحضر في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر .

ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يغسل الشعر بالشامبو، ويشطف بالماء .

سؤال (492):

ما الوصفة التي تعطي الشعر لمعانًا ونعومة ؟

الجواب:

المكونات:

٢ ملعقة بيرة زيت زيتون .

١ ملعقة كبيرة خل التفاح .

صفار بيضة واحدة .

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في إناء، وتخلط جيدًا ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم المستحضر في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة .

ثم يلف الشعر بفوطة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة .

ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء .

سؤال (493):

نريد معرفة بعض الوصفات المثبتة للشعر ؟

الجواب:

محلول السكر:

المكونات:

١ ملعقة كبيرة سكر .

٨ ملاعق كبيرة ماء دافئ .

التحضير والاستعمال:

يذوب السكر جيدًا في الماء، ثم يعبأ المحلول في زجاجة أو بخاخة .

يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين .

فإما أن يدهن به الشعر، ثم يصفف .

وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يرش بالمحلول .

يؤدي هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزجًا، ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر بعد ٢٤ ساعة على الأكثر .

كما يفضل أن يستعمل هذا المستحضر في فترة الشتاء فقط ؛ لأن مادة السكر تجذب إليها الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف .

مثبت للشعر من البيض:

المكونات:

١ ملعقة كبيرة من بياض البيض .

٤ ملعقة كبيرة ماء دافئ .

التحضير والاستعمال:

يقلب بياض البيض جيدًا في الماء لضع دقائق، ثم يعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم المستحضر في دهان الشعر عند تصفيفه .

سؤال (494):

مشكلة تساقط الشعر ما أهم أسبابها وعلاجها وما نصائح العناية بالشعر بصفة عامة ؟

الجواب:

مشكلة تساقط الشعر لها أسباب منها:

- ١- التغذية غير الصحية .
- ٢- طبيعة المياه (بالأخص المياه الكلسشية والمالحة) .
- ٣- الظروف المناخية (الحرارة والرطوبة والتلوث البيئي .. إلخ) .

فقد يحدث ذلك غالبًا عند السفر من بلد إلى بلد آخر ذو مناخ مختلف، كأن يكون جو بارد جدًا أو حار جاف جدًا .

➢ ٤- الحالة النفسية كالإجهاد، والتوتر، والقلق، والعصبية الزائدة . . إلخ .

➢ ٥- الحمل والرضاعة .

➢ ٦- اختلال في توازن الهرمونات (وراثيًا أو بسبب تعاطي أدوية معينة أو الخضوع لعلاج كيمياوي) .

➢ ٧- نقص في بعض البروتينات والفيتامينات والمعادن مثل الحديد والزنك والكالسيوم والأحماض الأساسية (أوميجا ٣ أوميجا٦) .

➢ ٨- طريقة شد الشعر للوراء أو للأعلى بصورة مستمرة .

➢ ٩- استعمال صبغات الشعر والمستحضرات الكيميائية للعناية بالشعر بشكل مستمر .

➢ ١٠- أسباب مرضية أخرى كالثعلبة والفطريات .

➢ ١١- التقدم في السن والأمراض المصاحبة له مثل مرض (السكري) .

الاهتمام بصحة شعرك ورونقه سيدتي يأتي على خطوات عديدة من أهمها ما يلي:

➢ ١- الغذاء الصحي المتوازن الحاوي على الفيتامينات والبروتينات، وجبات متكاملة من الخضار والفواكه .

تناولي خضار وفواكه الموسم الطازجة إلى اللحوم المختلفة والبيض والحليب ومشتقاته وابتعدي قدر الإمكان عن تناول الوجبات السريعة والمعلبات ذات المواد الحافظة الخالية تقريبًا من أي قيمة غذائية كذلك التدخين وشرب المنبهات الحاوية على مادة الكافيين .

تأكدي من نظافة المياه وخلوها من الرواسب المؤذية لشعرك، وتجنبي غسل شعرك بالشامبو بشكل يومي، واكتفي بغسله مرتين أسبوعيًا، مع الحرص على فرك فرو ة الرأس من خلال حلاكات مساج خفيفة لتحريك الأوعية الدموية الشعرية في فروة الرأس .

➢ ٢- اختاري فرشاة الشعر مناسبة لتمشيط شعرك، وينصح باستخدام فرشاة خشبية ذات رءوس غير مدببة ؛ لأن الخشب عازل للشحنات الكهربائية المتولدة عن الاحتكاك بالشعر، والتي تؤدي إلى تقصف الشعر .

➢ ٣- اتركي لشعرك فرصة الاستمتاع بأشعة الشمس لمدة لا تقل عن (٥-١٠) دقائق بعد الحمام، ولا تحبسي الرطوبة بداخل خصلات الشعر بربطه وهو مبلل .

➢ ٤- قللي (السيشوار) وليكن مرة واحدة أسبوعيًا .

➢ ٥- توقفي عن صبغ الشعر كلما تغيرت الموضة، ولا تجعلي منه (كبش الفداء) لمجرد ملاحقتك للموضة، إن بصيلات الشعر لا تتحمل قوة كل هذه المواد الكيميائية، استقري على لون واحد لشعرك يناسبك، ويمكن استعمال الشامبوهات الخاصة بالشعر المصبوغ .

➢ ٦- غالبًا ما تحدث هذه المشكلة بسبب النقص في الكالسيوم والحديد والزنك عند الحامل والمرضع .

فلا داعي للقلق ؛ لأنها تزول بعد انتهاء مرحلة الحمل والرضاعة، ويمكنك تلافي سقوط شعرك سيدتي بشرب كميات كافية من الحليب الطازج أو مشتقاته كاللبن والجبن للتعويض عن نقص الكالسيوم .

هناك كبسولات تحوي جميع المعادن والفيتامينات الخاصة بالحوامل والمرضعات، يمكنك سؤال طبيبك عنها .

➢ ٧- قومي بقص أطراف شعرك بصور دائمة (كل ٣- ٦ أشهر) حتى تتلافي تقصفه وضعفه .

➢ ٨- جل الشعر والبخاخ (spray) يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه في حال عدم غسله، وبقائه ليوم كامل على الشعر .

تزودي بالفيتامينات (خصوصًا فيتامين أ A) وفيامين ب٥ (B٥) وب١٢ (B١٢) وبعض المعادن الأخرى مثل الزنك والسيلينوم اللذان يساعدان على وقف التساقط وتعزيز نمو الشعر، مما يؤدي إلى حصولك على شعر لامع وقوي .

تعليمات عامة:

➢ ١- استلقي على لوح مائل مع وضع الرأس منخفضًا لمدة ربع ساعة يوميًا للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس .

➢ ٢- استخدمي المنتجات الطبيعية الخاصة بالشعر .

٣- لا تقومي بتجفيف شعرك باستخدام الفوطة . . بل اجعلي شعرك يجف طبيعيًا . . ولا تمشطيه، وهو مبلل ؛ لأن الشعر المبلل يميل للانفصال.

➢ ٤- لا تستخدمي شامبو ٢ في ١ .

➢ ٥- تناولي أقراص زيت كبد الحوت .

سؤال (495):

ما الأغذية المفيدة للشعر بصفة عامة؟

الجواب:

الخميرة - الأرز البني وجميع الحبوب الكاملة - البازلاء - العدس - الشوفان - فول الصويا - بذور دوار الشمس - الشاي الأخضر - المشمش - الفواكه المجففة - الملفوف - الجزر - الرشاد - السبانخ - الشمام - البطيخ الأحمر - الخس - اليقطين - الخوخ - الخضار المجففة - العدس - البندق - الليمون - الجريب فروت - البرتقال - البقدونس - العنب - الكيوي - الفراولة - الخيار - جميع الخضراوات الداكنة الخضرة - الفجل - الكراث - خل التفاح .

سؤال (496):

قشر الرأس أحد الإصابات الشائعة للرأس فما طبيعتها وكيفية علاجها ؟ .

الجواب:

قشر الرأس أحد الإصابات التي تؤدي إلى ظهور رقائق بيضاء قبيحة في الشعر وفروة الرأس، وهذه الرقائق البيضاء هي جلد فروة الرأس الميت، وغالبًا ما ينتج عن الالتهاب الدهني لفروة الرأس .

العلاج بالأعشاب:

فول الصويا «Soybean»:

يحتوي فول الصويا على البيوتين يليه الثوم والشوفان والشعير والأفوكادو.

الأرقطيون «burdock»:

يستجيب الالتهاب الدهني لفروة الرأس غالبًا بتدليك الفروة بزيت جذر الأرقطيون .

بقلة الخطاطيف «Celandine»:

استخدام بقلة الخطاطيف يتضمن تخميرها لتصبح غسولاً عشبيًا للرأس لكل ٦

أكواب ماء ضعي ملعقة صغيرة من كلوريد البوتاسيوم .

سخني وقلبي حتى يذوب كلوريد البوتاسيوم، ثم افرمي ٤ أونصات من بلقة الخطاطيف الطازجة، وأضيفيها إلى المحلول .

اتركيه نصف ساعة إلى ساعتين، ثم اغليه ببطء لمدة ٢٠ دقيقة .

قومي بتصفية الأجزاء النباتية واغلي المحلول ببطء حتى يتناقص ليصبح حالي كوب ونصف .

أضيفي ٨ أونصات من الجليسرين واستمري في التسخين حتى يتناقص المحلول إلى حوالي كوبين .

صفي الناتج وضعيه في زجاجة في مكان بارد .

يستخدم مرة أو مرتين يوميًا كغسول للشعر .

السنفيتون «Comfrey»:

يحتوي على مادة الألنتوين الكيميائية المضادة للقشرة، ويمكنك إضافة نقطتين من محلول السنفيتون إلى شامبو الأعشاب المفضل لديك .

الزنجبيل «Ginger»:

خذي ملعقة كبيرة إلى اثنين من عصير الزنجبيل، واخلطيهما مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت السمسم مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون، ودلكي فروة الرأس بهذا الخليط ٣ مرات في الأسبوع .

عرق السوس «Licorice»:

يحتوي عرق السوس على مادة الجليسريزين التي يمكنها تقليل الإفرازات الزيتية من فروة الرأس .

لذا يمكنك وضع ملء اليد مرتين من العشب الجاف في زجاجة من الخل واستخدامها كغسول .

لسان الحمل «Plantain»:

يمكنك صنع نوع قوي من الشاي منه واستخدامه كغسول للشعر .

الدبقاء المتعاقبة «Teatree»:

يحتوي هذا العشب على مواد تخترق الطبقات العليا من فروة الرأس وتحمل

نشاطها إلى الطبقات العميقة من فروة الرأس فتقوم بتطهيرها .

يمكنك خلط قليل من سائل هذا النبات مع ملعقتين كبيرتين من الشامبو العشبي.

الخل وعصير التفاح:

كل منهما من الأدوية الفولكولورية لعلاج قشر الرأس .

دفئي واحدًا منهما أو الاثنين ثم أضيفي السائل مباشرة إلى فروة الرأس ثم الشامبو .

سؤال (497):

القمل مشكلة مزعجة لبعض السيدات فما طريقة العلاج بالأعشاب؟

الجواب:

النيم «neem» والكركم «Turmeric»:

تحتوي أوراق النيم وزيت بذوره على مواد مضاد للحشرات .

يمكن استعمال خليط من العشبين لمقاومة حالات الإصابة بالقمل .

قصب الطيب «SweetFlag»:

أثبتت السلالة الأمريكية في هذا النبات الذي ينمو في المناطق المعتدلة قدرتها على قتل القمل .

يتم سحق الجذر ثم تصنع لصقة من المسحوق تفرك بها المنطقة المصابة .

سؤال (498):

بم ينصح للتخلص من القشرة ؟

الجواب:

- ١- تجنبي الطعام المقلي والسكر والدقيق .
- ٢- استخدمي شامبو غير زيتي .
- ٣- الحناء مفيد جدًا في حالة الإصابة بالقشرة .
- ٤- استخدام عصير الليمون، وذلك بفرك فروة الشعر .

العيون الاهتمام بها ومعالجتها

سؤال (499):

ماذا يعني شحاذ العين وكيف نتغلب عليه ؟ .

الجواب:

شحاذ العين عدوى بكتيرية «تسببها البكتريا العنقودية» لحويلات أهداب العين، وتسبب هذه العدوى ظهور نتوء مليء بالصديد داخل جفن العين أو خارجه .

وينمو هذا النتوء لمدة أسبوع أو نحو ذلك، ثم يتوقف نموه عادة بعد ذلك .

وقد ينفجر من تلقاء نفسه عندما يندمل .

ولا ينبغي أن يعصر شحاذ العين مثل البثور، حيث إن عصره قد يسبب انتشار العدوى.

بعض الأشخاص لا يصابون بشحاذ العين، وفي الأشخاص الذين يظهر فيهم فإن الإصابة غالبًا ما تتكرر .

العلاج بالأعشاب:

الردبكية:

تستخدم هذه الأعشاب المنشطة على نطاق واسع لعلاج العدوى، وخاصة أن هذا العشب الذي يعرف بـ«الزهرة المخروطية» له تأثير مقاوم للبكتريا .

فمجرد ٦ مجم من المادة الفعالة «إيكينا كوسيدات» في الردبكية تعادل في تأثيرها مكضاد حيوي وحدة واحدة من البنسلين .

ويمكنك أن تأخذي هذا العشب عن طريق الفم في صورة منقوع أو كبسولات من استخدامه كـ«كمادات» .

الختم الذهبي:

مثل الردبكية، الختم الذهبي يعمل كمضاد حيوي ومنشط للمناعة .

البطاطس:

لكي تعالجي شحاذ العين يمكنك أن تأخذي عدة شرائح من داخل درنة البطاطس، ثم تضعين هذه الشرائح في قطعة قماش نظيفة لتستعمليها على مكان شحاذ العين، استبدلي واحدة أو اثنتين من الشرائح بشرائح جديدة .

الزعتر:

يحتوي الزعتر على كمية كبيرة من الثيمول - مطهر فعال - بالإضافة إلى العشرات من المركبات المطهرة .

البابونج:

له زهور على شكل العين تشبه اللؤلؤية الصغيرة، لذلك ليس غريبًا أن العشابين التقليديين أشاروا إلى استعمال البابونج في حمامات العين علاجًا للشحاذ .

سؤال (500):

ما كيفية علاج المياه البيضاء ؟

الجواب:

مرض شائع للعين، ويعني «السد» أي: عتامة أجزاء من عدسة العين الشفافة تمامًا في الوضع الطبيعي بشكل يعوق الرؤية .

وعتامة العين ناتجة عن الأكسدة، وهي عملية ناتجة عن تغير في الأكسجين عالي الفعالية داخل الخلايا .

تنتج الإصابة بذلك المرض غالبًا عن كبر السن، كما أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض .

وكذلك مرضى السكر الذين تسمموا بالمعادن الثقيلة، والذين كانوا يستخدمون الكورتيزون لفترات طويلة .

الصيدلية الخضراء للمياه البيضاء:

عنب الدحراج:

ينصح المعالجون بالطبيعة بتناول مستخرج عنب الدحراج القياسي «المحتوي على نسبة ٢٥٪ من الأنثوسيا نيدين» في جرعات هي: ٨٠ - ١٦٠ مجم ٣ مرات يوميًّا .

أيضًا تناول كوب من التوت الأزرق يعطي النتيجة نفسها مع مراعاة أنه متوفر بصورة كبرى من عنب الدحراج .

النعاع البري:

تناول كوبين من مشروب النعناع البري قادر على تقليل احتمال الإصابة بهذه المشكلة .

بالإضافة إلى مساهمته في الوقاية من السد، فإنه مهدئ خفيف، فهو لن يقلل فقط من قلقك تجاه السد، ولكنه يقلل من قلقك بشكل عام .

إكليل الجبل:

هو أحد أنواع النعناع، وهو ذو صلة قرابة بالنعناع البري، ويحتوي إكليل الجبل على أكثر من دستة من مضادات الأكسدة، كما يحتوي على ٤ مواد على الأقل مكافحة لمرض السد .

الجزر:

يوجد اعتقاد شعبي بأن الجزر مفيد للنظر، ويبدو أن الأمر أكثر من كونه مجرد تراث شعبي .

فالجزر يحتوي على مركبات الكاروتينويدات التي تعطيه اللون البرتقالي .

وقد أثبتت الدراسات أن تناول ٥٠ مجم من الكاروتينويدات يومًا بعد يوم يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان والسد وأمراض القلب .

الكركم:

مشروب السدي:

يحافظ على النظر حين يتقدم العمر، ولتحضير هذا المشروب:

اغلي جالونًا من الماء ثم ارفعيه من على النار، وأضيفي مقدار مد يدك من النعناع البري وإكليل الجبل والترنجان «المعروف باسم مليسا» وأضيفي بضع ملاعق صغيرة من الزنجبيل ومقدار ضئيل من الكركم .

انقعيه لمدة ٢٠ دقيقة، واشربيه دافئًا أو باردًا مع عصير الليمون والعسل .

سؤال (501):

ما طبيعة المياه الزرقاء وكيف نعالجها ؟ .

الجواب:

تعد المياه الزرقاء من أمراض العين التي تتضمن زيادة في ضغط سائل العين «الضغط الداخلي للعين» الذي يتكون عندما يفسد نظام صرف هذا السائل .

هذه الزيادة في الضغط تفسد العصب البصري، وتكون نقاط عمى في مجال الرؤية .

بالإضافة إلى نقاط العمى فإن المياه الزرقاء لها أعراض منها: ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهالات حول العين، وآلام في العين واحمرار .

العلاج بالأعشاب:

الجابوراندي «Jaborandi»:

أحد علاجات المياه الزرقاء القياسية، هو البيلوكاربين الذي يخفض من الضغط داخل الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء .

ويظهر تأثير الاستخدام الواحد في فترة أقل من ١٥ دقيقة .

الفواكه والخضراوات المحتوية على فيتامين «ج»:

يعمل فيتامين «ج» على خفض الضغط الداخلي للعين، ومصادره الجيدة هي الفلفل الرومي والبروكلي والكرنب والموالح والكرنب المسلوق، الجوافة، اللفت، الفراولة .

يقر خبراء التغذية والمعالجون بالطبيعة أخذ كمية إضافبة من فيتامين «ج» تتراوح بين ٢٠٠٠، ٣٥٠٠٠ مجم يوميًا .

البطاطس الكفرية «Kaffir Patato»:

يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكولين الذي يسبب انخفاضًا في ضغط العين الداخلي من خلال استخدام مستحضرات الفورسكولين في صورة قطرات للعين .

عطر النعناع:

يعد عطر النعناع من بين أغنى مصادر مضادات الأكسدة .

ويمكنك اسخدام من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من عطر النعناع المجفف على كوب ماء مغلي .

كيس الراعي:

وهو عشب مضاد للأكسدة، استعمل «لتنوير البصر» .

عنب الدحراج «Bilberry»:

يحتوي عنب الدحراج على مركبات تسمى أنثوسيا نوسيدات التي تعوق تكسير فيتامين «ج»، وبالتالي يساعد فيتامين «ج» على أداء عمله، وباالتالي حماية عينيك .

احذر معجون الأسنان هذا:

ها هنا عشب لابد أن تتجنبه إذا كان عندك المياه الزرقاء، هناك بعض الأدلة أن استخدام السانجورين وهو مركب من عشب «الجذور الدموية» قد يساعد على حدوث المياه الزرقاء .

الأمراض الجلدية وطرق علاجها

سؤال (502):

ما طرقة علاج حب الشباب ؟

الجواب:

حب الشباب هو ظهور حبوب «بثور» في الوجه، وخاصة في فترة الشباب «البلوغ»، ويكون سببها إصالة البشرة ببكتريا تسمى «إلاكن فاليجاريز Acne Vulgaris» وغالبًا ما تتسبب إصابة الفتيات بهذا المرض في اضطرابات نفسية لانعكاسها السلبي على الناحية الجمالية للفتاة في فترة مهمة .

العلاج:

* الصيام لعدة أيام هو أفضل علاج إذا كانت الحالة العامة تسمح به .

* يوصى بشرب كوب إلى ٢ من شاي هابوشا يوميًا لعدة أيام حتى يتلاشى حب الشباب.

* أكثري من تنظيف الجلد بحكة بالصابون حكًا رقيقًا لبضع دقائق .

* اشطفيه جيدًا، ولا تحكيه بعنف ؛ لأن هذا قد يزيد من انتشار الحالة .

* يمكن دعك الجلد بالكحول الطبي بعد التنظيف للمساعدة في إزالة الزيوت الزائدة .

* استعملي قطعة نظيفة وجافة من القماش كل مرة ؛ لأن البكتريا تنمو في الأقمشة الرطبة .

* جففي المنطقة المصابة بمجفف الشعر أو ربتي فوقها بمنشفة نظيفة لتجففيها بعد كل اغتسال .

✸ اغسلي شعرك بالشامبو عدة مرات أسبوعيًا، وتجنبي ترك شعرك ملامسًا لوجهك حتى في أثناء الليل .

✸ اغتسلي بعد قيامك بمجهود عنيف على الفور قدر المستطاع .

✸ من الأفضل ألا تعصري البثور، ولكن إذا كان ولابد فاحرصي على تنظيف يديك بعدها، واستعملي كحولاً طبيًا لتطهير يديك قبل وبعد الاعتصار .

سؤال (503):

مم تنتج التجاعيد وما كيفية علاجها؟ .

الجواب:

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين Collagen ، وهو البروتين الذي يكون الجزء اللمفي في الجلد، والكولاجين هو الذي يربطك ببعضك، وهو يمثل ثلث محتوى جسمك الكلي من البروتين، و٧٠٪ من نسيجك الضام .

يحتوي الجلد والنسيج الضام لصغار السن على كولاجين ذائب، ومرن في المقام الأول، وكنتيجة لذلك يمكنه أن يمتص الرطوبة ويذبل، وهذه العملية المستمرة من الترطيب والانتفاخ تبقي الجلد صغيرًا ومرنًا ويبدو أملس .

ولكن بالتعرض للشمس والتدخين والشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد .

وهذا التلف هو من نفس النوع الذي يحدث للحديد عندما يصدأ .

وبفقدان المرونة والرطوبة تتكون التجاعيد والخطوط، خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس، وهي الوجه والعنق وظاهر اليد .

العلاج:

قسطل الفرس:

اكتشف العلماء اليابانيون ٧ نباتات لها نشاط فعال كمضادات للأكسدة، لديها قدرة ضد التجاعيد .

الأربعة اللائي يمكنك الحصول عليها هي: قسطل الفرس، وبندق الساحرة، وإكليل الجبل، والمريمية .

ولكن الباحثين اعتبروا قسطل الفرس، وبندق الساحرة هما الأفضل، فكلاهما مضاد أكسدة قوي .

الجزر:

يقترح مضغ واحدة أو اثنتين من الجزر يوميًا، ليس فقط لمنع التجاعيد، ولكن أيضًا من أجل كل المواد الكيميائية المانعة لحدوث السرطان التي يحتوي عليها النبات .

الكاكاو:

مرطب أساسي يستخدم في مستحضرات غسول الجلد، وأدوات التجميل .

وتعتبر زبدة الكاكاو الاقتراح الأساسي لمنع التجاعيد .

الرِّجْلة:

هذا النبات أحد مضادات الأكسدة، ويمكن تجربته كقناع على الوجه .

ضعي العشب في الخلاط، ثم يوضع برفق على الوجه، ويشطف بعد ١٥ - ٣٠ دقيقة .

المريمية:

يمكن استخدامه كأحد التوابل التي تستخدم في الطهي، أو جربي استخدام ملعقة صغيرة أو اثنتين من أوراقه الجافة المطحونة في كوب ماء مغلي لعمل شاي .

الصبار:

يعتبر الصبار مكونًا أساسيًا في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد .

الأفوكادو:

يعد زيت الأفوكادو والعطر المبهج مرطبًا يعود بالنفع خاصة على الأشخاص ذوي الجلد الجاف، فقط ضعيه مباشرة على وجهك .

الخروع:

استخدم زيت بذور الخروع منذ أمد طويل كزيت للوجه، وجزء من مستحضرات التجميل .

العنب:

يمكنك عصر العنب حتى الأنواع ذات البذور في العصارة، ثم وضع الهريس على الوجه كقناع .

اتركيه لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة ثم اشطفيه .

الزيتون:

يستخدم زيت الزيتون لتطرية وتجميل الجلد .

الأناناس:

يمكنك ضرب قشرة ولب ثمرة الأناناس كاملة في الخلاط، ووضع الهريس علي الوجه ليساعد على إزالة الطبقة السطحية من خلايا الجلد الميتة .

اتركيه لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة ثم اشطفيه .

سؤال (504):

ما أهم الأعشاب التي تستخدم في علاج الجروح والخدوش والخراريج؟ .

الجواب:

الجروح هي تمزق التماسك الطبيعي لأي نسيج من أنسجة الجسم، سواء كان النسيج جلدًا أو عضلات أو عظامًا نتيجة لضغط أو شد خارجي .

ويمكن تقسيمها إلى:

١- السحجات «التسلخات»: جروح تصيب بشرة الجلد فقط نتيجة الاحتكاك .

٢- الرضوض والكدمات: أحد أنواع الجروح التي تتمزق فيها الأوعية .

٣- الجرح القطعي: جرح يحدث من آلة حادة على سطح الجسم .

٤- الجرح الطعني: جرح حاد نتيجة لآلة حادة تغرس داخل الجسم .

٥- الجرح الرضي: جرح يحدث من آلة ثقيلة أو السقوط من أعلى .

العلاج بالأعشاب:

الدبقاء المتعاقبة «Teatree»:

للاستعمال الخارجي للخراريج والجروح بعدما أثبت فعاليته كمطهر ضد البكتريا والفطريات .

بعض الأشخاص ذوي حساسية خاصة لهذا المطهر، ويشعرون بتهيج الجلد عند استخدام الزيت النقي على جلدهم .

لذا يقترح تخفيفه بوضع ملعقتين ممتلئتين بأي زيت من أصل نباتي عليه .

- الأذريون « Calendula »:

لعمل غسول لعلاج الجروح، صبي كوبًا من الماء المغلي فوق ملء ملعقة صغيرة من النبات الجاف، وغطيه واتركيه لمدة ١٠ دقائق، ثم اغمري قطعة نظيفة من القماش في السائل واستخدميها كمادة على الجرح .

- الردبكية «Echinacea»:

عشب الردبكية له خواص محفزة للجهاز المناعي تساعد على التئام الجروح، ويمكن تناول شاي الردبكية لتقوية الجهاز المناعي ليتمكن الجسم من القضاء على العدوى .

- الختم الذهبي «Goldenseal»:

يحتوي على العديد من المركبات المطهرة مثل البربرين والهيدراستين .

يمكن وضع لبخة من جذور الختم الذهبي المطحونة على الجرح .

- الجوتوكولا «Gotu kola»:

مركب يحفز تكوين النسيج الضام الواجب تكونه لالتئام الجروح، وبالتالي الاستخدام الموضعي الخارجي لخلاصته مفيدة .

- البيلسان «Horsebalm»:

يمكنك ملء كوب من الأوراق المطحونة للعشب وتغطيته بالكحول البارد، وتركه منقوعًا عدة أيام، وبعدها يمكن استخدام السائل لعلاج الجروح وتطهيرها.

- الصبار «Aloe»:

أثبتت الدراسات أن الصبار فعال في علاج الجروح السطحية .

- زهرة العطاس «Arnica»:

هذا العشب يسمى أيضًا زهرة الربيع الجبلية، وهو فعال في علاج وتطهير الجروح .

الجرعة المقترحة للكمادة:

استخدمي ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين لكل كوب ماء مغلي .

اتركيه حتى يبرد، اغمري قطعة نظيفة من النسيج واستخدميها .

القرنفل «Clove»:

يمكنك رش مسحوق القرنفل على الجروح لحمايتها من التلوث .

الخطمي «Marsh Mallow»:

اللبخات من نبات الخطمي استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج الجروح .

تحتوي جذور النبات على ألياف ذائبة تنتفخ في الماء، وتتحول إلى جل إسفنجي ملطف، ومن الجيد تجربته .

سؤال (505):

كيف تعالج الحروق عن طريق الأعشاب؟ .

الجواب:

تنقسم الحروق إلى ٣ مستويات وفقًا لدرجة الحرق:

الدرجة الأولى حين يصيب الحرق الطبقة الخارجية من الجلد، حرق الشمس العادي مثلاً هو حرق من الدرجة الأولى .

إن كان بالحرق حويصلات فذلك يعني أن الإصابة أكثر عمقًا، وأنك تعاني من حرق الدرجة الثانية شديد الألم .

وأسوأ درجات الحروق على الإطلاق هي الحرق من الدرجة الثالثة الذي يكون مؤلمًا على الإطلاق؛ هذا لأن الإصابة تكون عميقة جدًا مما يدمر الأعصاب الناقلة للإحساس بالألم إلى المخ .

تعد حروق الدرجة الثالثة حالة طوارئ تستلزم الرعاية من قبل متخصصين كما أن أي حروق من الدرجة الثانية يصيب أكبر من ربع الجسم يستلزم رعاية طبية.

الصيدلية الخضراء للحروق:

الصبار:

أثبتت عدة دراسات أن السائل اللزج الذي يمكن الحصول عليه بشق أوراق الصبار السميكة يعالج الحروق، ومنها الحروق الناتجة عن العلاج الإشعاعي للأورام السرطانية .

كما يحتوي الصبار على أنزيمات تسكن الألم، وتقلل الالتهاب والاحمرار والتورم .

كما أن للجِلّ من الصبار خصائص مضادة للبكتريا والفطريات التي تساعد على منع إصابة الحرق بالعدوى .

الردبكية:

يمكنك تناول ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من صبغة الردبكية، أو وضع بضع قطرات مباشرة على الحرق ؛ لأن الردبكية مطهر دقيق يمنع الإصابة بعدوى في موضع الحرق.

الجوتوكولا «Coto Kola»:

المعالجون بالطبيعة ينصحون باستخدام هذا العشب، ومعه الأطعمة الغنية بفيتامين «ج» لعلاج الحروق .

الخزامي «Lavender»:

يثني المعالجون بالطبيعة على زيت الخزامي .

ضعي قنينة إلى جوارك في المطبخ بجانب نبات الصبار .

تذكري ألا تبتلع هذه الزيوت الأساسية أبدًا فقد تكون سامة .

لسان الحمل «Plantauin»:

العصير المستخلص من أوراق هذا النبات وضع مباشرة على الحروق البسيطة .

عشبة القديس يوحنا «st . John، swort»:

يمكنك صنع مستحضر جيد بنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب في بضع أونصات من زيت الطعام .

سؤال (506):

هناك عديد من المشاكل الجلدية التي يمكن أن تصيب المرأة مثل فما أمثل الطرق لعلاجها عن طريق الأعشاب؟

الجواب:

تتعدد المشاكل الجلدية التي يمكن أن تصيب المرأة ومنها:

١- الطفح الجلدي، وهو حدوث احمرار وتورم بالبشرة، وتكون مصحوبة بارتفاع في حرارة الجسم، وفقدان الشهية.

٢- الجرب: مرض جلدي يتسم بوجود حكة شديدة ودائمة يبدأ ببثور حمراء صغيرة .

٣- العدوى الفطرية: عدوى سطحية للجلد، ويكون سببها فطر يسمى «Ringworm».

٤- الإكزيما: مرض جلدي يظهر نتيجة رد فعل غير طبيعي لأشعة الشمس يظهر حول الأنف والعين .

العلاج بالأعشاب:

الصبار:

يستخدم الصبار كعلاج شعبي منذ قديم الأزل، وبالنسبة للحروق والجروح الصغرى، وغيرها من المشاكل الجلدية، قومي بقص ورقة شجر سفلية، وشقيها بشكل طولي، ثم اغرفي الجوف الجيلاتيني، ثم ضعيه على المنطقة المصابة .

الأخدرية:

زيت الأخدرية غني بمركب حمض الجاما - لنيولينك الذي يعالج الإكزيما .

والزيت العشبي لهذا النبات يساعد على علاج أشكال أخرى من الالتهاب الجلدي .

الأفوكادو:

زيته قوي في علاج بعض أشكال الالتهاب الجلدية والمفاصل، ويقترح وضعه مباشرة على مكان الحكة أو المناطق الحمراء أو المثارة، وقد يكون من المفيد تناوله عن طريق الفم أو إضافته إلى السلطة .

البابونج:

ليس فقط للشرب، لكن أيضًا يوضع على الجلد لعلاج المشاكل الجلدية مثل العدوى الفطرية .

الخيار:

يمكنك تقشير الخيار وإضافته إلى الخليط مع الأفوكادو أو بدونه واستخدامه مباشرة على الجلد وتركه لمدة ١٥ - ٦٠ دقيقة .

بندق الساحرة:

يحتوي على وفرة من التانينات، وهي مادة قابضة تستخدم في علاج الجلد .

يمكنك استخدام بندق الساحرة ظاهريًا لعلاج الالتهابات الجلدية، ولزيادة سرعة عودة تكون الجلد الجديد .

الجذر:

غني بفتامين «أ» وصحي جدًا للجلد، ومهم لعودة تكون الجلد الجديد .

ينصح العشابون بوضعه على الجلد بعد جعله سائلاً لعلاج حروق الشمس والحالات الجلدية الخفيفة .

لسان الحمل الإنجليزي:

الاستعمال الظاهري لأوراق لسان الحمل المبردة الملطفة يعد علاجًا عشبيًا رائعًا لمداواة المشاكل الجلدية الطفيفة .

اللبلاب:

يمكنك فري بعض أوراق اللبلاب في خلاط، ثم وضع العجينة الناتجة مباشرة فوق المنطقة المصابة .

الأناناس:

يمكنك تدليك الجلد التالف بقشرة الأناناس الداخلية لإضفاء اللمعة على البشرة.

الجوز:

انقعي ملء ملعقتين صغيرتين من الأوراق المطحونة داخل كوب ماء مغلي، ثم استعملي الشاي سطحيًا بعد أن يبرد .

بعض العشابين يقترحون إضافة حفنة من أوراق الجوز المطحونة إلى مياه الاستحمام كعلاج للإكزيما .

العلاج بالماء والتدثير:

لبخة الطمي « Clay Packs »:

هي من اللبخات المعروفة منذ قديم الأزل، وقد ثبتت فاعليتها من الناحية الطبية في شفاء الجروح والقرحات وأمراض الجلد، مثل الإكزيما والصدفية .

وتعمل هذه اللبخة على سحب المواد السامة، وسرعة التئام الجرح من الداخل دون ترك أي أثر .

ويتم استخدام اللبخة بعد مزجها بقليل من الماء، ثم يغطى الجزء المصاب، ثم تغطى للبخة بغطاء غير منفذ للماء، وعندما تجف هذه اللبخة تستبدل بأخرى .

وعادة ما تكفي لبخة في الصباح وأخرى في المساء، ولهذه اللبخة قدرة عجيبة على شفاء الجروح والمشاكل الجلدية .

سؤال (507):

كيف تعالج الشفاة المتشققة ؟

الجواب:

الشفة العليا مرآة لحالة المعدة، والشفة السفلي مرآة لحالة الأمعاء، ومن ثم إذا ظهر بالشفاة خراج أو تشقق كان هذا معناه إفراطًا في الطعام انعكس سلبًا على المعدة، كما أن الشفاة المتشققة تتسبب في اضطراب نفسي للنساء أو الفتيات ؛ لما لها في الجانب الجمالي لوجه المرأة .

العلاج:

* يفضل الصيام لمدة يوم واحد إذا كانت حالتك تسمح بذلك .
* ضعي العسل العضوي فوق الشفاه المتشققة .
* يفضل تناول الأطعمة سهلة الهضم .

أمراض الأسنان وكيفية علاجها

سؤال (508):

ما أهم أعراض ألم الأسنان وطريقة علاجه بالأعشاب؟

الجواب:

ألام الأسنان أهم أعراضها زيادة في إفراز اللعاب والتهاب في اللثة، رائحة كريهة في الفم، آلام في أثناء الأكل، صعوبة في المضغ، نزيف في اللثة .

العلاج بالأعشاب:

القرنفل «Clove»:

استعملي زيت القرنفل كمطهر ومخدر موضعي لألم الأسنان، ويستعمل الزيت مباشرة على الأسنان، ولا ينبغي أن يبلع .

الزنجبيل «Ginger»:

عندما تصنع كمادة من هذا التابل الحار، فإنها تساعد في تخفيف ألم الأسنان.

يمكن خلط الزنجبيل مع الفلفل الأحمر بعد سحقهما في كمية كافية من الاماء لتكون عجينة لزجة .

ثم اغمسي فيها قطعة قطن صغيرة، ولا تسمحي لها أن تلمس لثتك، إذا لم تستطيعي تحمل الحرارة فاغسلي فمك مباشرة .

الفلفل الأحمر «Redpepper»:

يحتوي الفلفل الأحمر على كيميائيات تشبه الأسبرين تساعد على تخفيف الألم، وليس من العجيب أن هذا العشب كان علاجًا قديمًا شعبيًا لألم الأسنان .

كي تستعملي الفلفل الأحمر على الأسنان المؤلمة استعملي كمادة القطن التي وصف مع الزنجبيل .

شجرة ألم الأسنان «Toothache»:

نالت هذه الشجرة هذا الاسم ؛ لأنها تستخدم كعلاج شعبي قديم لألم الأسنان، ويقترح مضغ اللحاء أو عمل منقوع من اللحاء أو الثمار .

الصفصاف «Willow»:

يحتوي لحاء الصفصاف على الساليسين، وهي مادة كيميائية قريبة من الأسبرين لها قدرة كبيرة على تسكين الألم .

يمكنك أن تشربي منقوعًا من العشب أو تأخذي الصبغة لتتخلصي من الألم .

الراوند «Rhubaeb»:

تستعمل جذور الرواند لعلاج ألم الأسنان في الصين، حيث يحتوي على الأقل ٦ مواد كيميائية مسكنة للألم .

يجهز العلاج عن طريق غلي الجذور ثم نقعها في الكحول لعمل صبغة يستعملون قطعة من القطن مبللة بالصبغة على الأسنان المؤلمة مباشرة لمدة ٥ دقائق.

السمسم «sesame»:

يحتوي السمسم على ٧ مركبات مسكنة للألم ؛ لذا يمكن غلي جزء من بذور السمسم مع جزأين من الماء إلى أن يتبقى نصف السائل .

هذا المغلي الناتج عندما يوضع مباشرة على الأسنان يعمل بطريقة مدهشة في تخفيف الألم، وعلاج أمراض اللثة .

سؤال (509):

مم ينتج تسوس الأسنان وكيف يتم علاجه؟

الجواب:

تسوس الأسنان ينتج عن تراكم فضلات الأكل التي تساعد على نمو البكتريا والفطريات التي تؤدي إلى تسوس الأسنان .

وبالتالي ضعف طبقة المينا الخارجية للأسنان .

ويقل تسوس الأسنان في مرحلة المراهقة ؛ لأن مناعة الجسم تنشط ضد البكتريا المسببة للتسوس .

العلاج بالأعشاب:

الشاي «Tea»:

يحتوي الشاي بالأضافة إلى المركبات الكثيرة التي تعمل جميعها لمنع تسوس الأسنان على كمية كبيرة من الفلوريد الذي يحافظ على الأسنان .

يجب عليك أن تتناوي ٣- ١٠ أكواب يوميًا، ولكنك بالفعل تحتاجين إلى كمية أقل بسبب وجود مركبات أخرى في الشاي مضادة للتسوس .

يمكنك غلي الشاي مع كمية صغيرة من جذر عرق السوس الجاف .

الغار «bay»:

يحتوي الغار على مادة كيميائية فعالة ضد البكتريا، وتستعمل في بعض منظفات الأسنان .

الجذور الدموية «bloodroot»:

أوضحت العديد من الدراسات أن منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على الأسنان في حوالي ٨ أيام ؛ حيث تحتوي الجذور الدمرية على مركب السانجونارين الذي يتحد كيميائيًا مع الرواسب الموجودة على الأسنان، ويساعد على منع التصاقها بالأسنان .

- عرق السوس «Licorice»:

يحتوي عرق السوس بالإضافة إلى قاتل البكتريا والمحلى غير السكري جليسريزين على الأندول، وهو مركب مضاد لتسوس الأسنان .

- الفول السوداني« peanut »:

يمكن مزج الفول السوداني المقاوم للتسوس مع الزبيب السكري المسبب للتسوس للتغلب على مشكلة تسوس الأسنان .

- البرغموت البري «wiled bergamot»:

هذا العشب يمكن أن يحتوي على حوالي ٣٠ ألف جزء لكل مليون من المركب جيرانيول المانع للتسوس .

- المر «Myrrh »:

صبغة المر لها تأثير مزيل للروائح الكريهة، وقاتل للميكروبات، ويمكن أن تستخدم كغرغرة وغسول للفم .

- غسول عشبي مطهر للفم:
- ١/٨ جالون من الكحول .
- ملعقتان كبيرتان من شجرة الحمى .
- ملعقتان كبيرتان من الحبهان .
- ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل أو النعناع السنبلي .
- ملعقة كبيرة من التبولا الحلوة أو الفطيرة المسطحة .
- ملعقة كبيرة من نعناع الخيل .
- ملعقة كبيرة من الزعتر .
- ملعقة كبيرة من البرغموت البري .

واخلطي هذه الأعشاب في برطمان زجاجي من الكحول، أغلقي البرطمان واحفظيه بعيدًا لمدة شهر واحد، واستعملي هذا الغسول للفم بعد العشاء .

سؤال (510):

كيف نعالج التهاب اللثة؟

الجواب:

يسبب التهاب اللثة «Gingivitis» التورم والاحمرار وتغيرًا في شكل اللثة الطبيعية، وإفرازًا مائيًا ونزفًا .

وعندما يكون الوضع أخطر يكون هناك سيلان صديدي وتحلل في أنسجة اللثة التي تدعم الأسنان .

يمكن أن تعاني من التهاب اللثة بالرغم من أنك تستعملين الفرشاة وخيوط تنظيف الأسنان ؛ ذلك لأن الفرشاة والخيط لا يقومان بتنظيف الجيوب العميقة التي تأوي إليها البكتريا بين الأسنان واللثة .

العلاج بالأعشاب:

الجذور الدموية «bloodroot»:

تشير الأبحاث إلى أن معاجين الأسنان التي تحتوي على السائل الدموي متواضعة التأثير ضد أنواع عديدة من البكتريا الفمية، وتساعد على التقليل من كمية مسطحات الأسنان في الفم في أقل من ٨ أيام .

البابونج «Camomile»:

بالإضافة لعلاج أمراض اللثة يمكنك استخدام البابونج للمساعدة على منعها.

حاولي تناول مشروب البابونج أو غسول الفم .

يحضر المشروب باستخدام ٢- ٣ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء مغلي، انقعيه لمدة ١٠ دقائق، ثم اعصريه وتناوليه بعد الوجبات أو استخدميه كغسول للفم .

الردبكية «Enhinacea»:

هذا العشب مضاد للبكتريا، ومحفز للجهاز المناعي .

أضيفي ملء قطارة من اثنتين من صبغة الردبكية إلى الشاي المضاد للالتهاب اللثي وغسول الفم .

عرق السوس «Licorice»:

عرق السوس يستخدم في التحلية، ولكنه لا يسبب تجويفات أو التهابات في اللثة .

❧ المريمية «Sage»:

أوراق المريمية ذات الملمس الرملي تدلك على اللثة والأسنان لتنظيفها .

ويمكن استخدام ٢- ٣ ملاعق صغيرة من أوراق المريمية المجففة لكل كوب ماء مغلي لعمل شاي مضاد لالتهاب اللثة، بالرغم من أنه من الأفضل استخدام المريمية باعتدال، حيث إنها تحتوي على كمية معقولة من الثوجون، وهو مركب قد يسبب تشنجات إذا تم استخدامه في تركيزات عالية .

❧ الشاي «Tea»:

مثل المريمية قابض، وهو يساعد على طرد البكتريا المسئولة عن تسوس الأسنان والتهاب اللثة، كما أن الشاي يحتوي على ٥ مركبات مضادة للبكتريا .

❧ القراص الشائك «Stinging nettle»:

بالإضافة للماغنسيوم في أوراق القرص أثبتت الدراسات الروسية أن شاي القراص له نشاط مضاد للبكتريا .

وغسول الفم ومعاجين الأسنان التي تحتوي على القراص الذي يقلل من حدوث طبقة البلاك التهاب اللثة .

❧ قرة العين «water Cress»:

يمكن تجربة مضغ قرة العين لعلاج قرح اللثة إن كنت تحبين طعم هذا العشب .

● سؤال (511):

ما مسببات رائحة النفس الكريهة وما مسبباتها؟

● الجواب:

غالبًا ما تكون رائحة النفس الكريهة «badbreath» ناتجة عما في الفم من بكتريا .

فالبكتريا تنتج عن مواد كريهة الرائحة .

في أثناء النهار يكون اللعاب الغني بالأكسجين بمثابة غسول فم طبيعي يعطل نشاط هذه البكتريا، ويقل إفراز اللعاب ليلًا، ويتحول الوسط البيئي داخل الفم من وسط حمضي إلى وسط قلوي، وهو ما يساعد على نمو البكتريا كريهة الرائحة .

تعتبر أمراض اللثة مسئولة عن ثلث الحالات التي تعاني من رائحة فم كريهة ؛ لذا يمكن استخدام غسول الفم العشبي المناسب من أمراض اللثة .

العلاج :

الحبهان «Cardamom» :

الحبهان غني بمادة السينيول، وهي مطهر قوي قادر على قتل البكتريا المسببة لرائحة النفس الكريهخة، فجربي مضغ ثمار الحبهان أو بذوره .

البقدونس «Parsley» :

البقدونس الأخضر غني باليخضور، واليخضور واحد من منعشات الفم القوية .

امنضغي بعض البقدونس بعد الوجبات، ويعد شرب القهوة، وبعد تناول أي شيء مسبب للرائحة السيئة .

الينسون «Anise» :

يمكن غلي ملعقة صغيرة من هذه الحبوب في كوب ماء لبضع دقائق .

الشبك «dill» :

جربي استخدام مشروب الشبت بعد الوجبات، أو امضغي بعض الحبوب للحصول على الانتعاش، إن كنت حاملاً فعليك تجنب استخدامه، فقد يسبب لك بعض المشاكل .

النعناع الفلفلي «Peppermint» :

يحبذ استخدام شراب النعناع للتخلص من البخر «رائحة الفم الكريهة» لأسباب وجيهة، أهمها أن الزيت العطري المستخرج من النعناع مطهر قوي، ولكنه سام فلا تبتلعيه .

القرنفل «Clove» :

الزيت العطري القوي المستخرج من هذا العشب مضاد للبكتريا .

أضيفي عدة ملاعق كبيرة منه إلى الكحول واتركيه لبضع أيام لصنع غسول فم جيد، أو اصنعي شايًا منه باستخدام ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف .

العناية بالجهاز الدوري والقلب وعلاج مشاكله

سؤال (512):

ما ما أهم أساليب الوقاية وطرق علاج مرض القلب ؟

الجواب:

في مرض القلب - وأكثر دقة في مرض الشريان التاجي - تصبح الشرايين التي تغذي القلب مشدودة .

هذا المرض يأتي في مقدمة الأمراض المسببة للوفاة، إلا أن أحد الأساليب المفضلة للوقاية من أمراض القلب والشفاء منها هي (شوربة الخضار)، وهي علاج أكثر منها طعام .

بعض الخضراوات والأعشاب المستخدمة في الحساء هي: الثوم والبصل، الزنجبيل، الفلفل الأحمر الذي يمنع الدم من التجلط، ومن ثم منع تجلطات الدم التي تثير أزمات القلب، بخلاف الطماطم والخرشوف والشعير، الفول، الجزر، الباذنجان، السبانخ، البطاطس .

يفضل تناول هذه الشوربة مرة أو مرتين في الأسبوع .

العلاج بالأعشاب:

رجل الأوز «Pigweed»:

إن أوراق رجل الأوز تحتوي على أفضل مصادر النبات من الكالسيوم الذي يزيد الكثافة المعدنية للعظام التي تساعد على منع هشاشتها، ولكن هناك ما هو أكثر، أن هذا المعدن يقلل احتمال التعرض لأزمات القلب .

الصفصاف «Willow»:

لحاء شجر الصفصاف يحتوي على الساليسين «Salicin»، وهو السلف العشبي للأسبرين، ويمكن أن تقلل جرعة صغيرة منه من التعرض لأزمات القلب ؛ لأنها تمنع تجلط الدم الذي يحفز أزمات القلب .

حشيشة الملائكة «Angelica»:

يحتوي هذا النبات على ١٥ مركبًا منفصلاً، كل منها يعمل على إغلاق ممرات

الكالسيوم.

ويمكن صنع مشروب يتكون من حشيشة الملائكة والجزر والكرفس والشمر والثوم والبقدونس والجزر الأبيض مع بعض الماء والتوابل من أجل المذاق، وهو يساعد في الإقلال من الأزمات القلبية .

الزيتون «Olive»:

عند تناوله يوميًا فإن زيت الزيتون ربما يكون له تأثير فعال في حماية القلب، يجب أن تعتبري الزيتون هو الزيت الرئيسي في مطبخك .

الفول السوداني «Peanat»:

لا تخلصي من قشر السوداني الأحمر الورقي ؛ لأنه هو الذي يحتوي على المركبات التي تحمي القلب، وهذه المركبات تعد مضادات أكسدة قوية تساعد على منع الأزمات القلبية والسكتة الدماغية .

إكليل الجبل «Rose Maey»:

من أكثر الأعشاب الغنية بمضادات الأكسدة، وذلك هو السبب في أنه يعمل كمادة حافظة .

إن تأثيره كمضاد للأكسدة يمنع الدهون الموجودة في اللحوم من التزنخ إنها تفعل بالمثل في القلب .

سؤال (513):

ماذا يعني الكولسترول وما خطورته وطرق علاجه ؟

الجواب:

الكولسترول عبارة عن مادة شمعية في الدم .

وتعتبر العامل الأساسي في الترسبات المسببة لخطر أمراض القلب، وهناك العديد من الأعشاب التي يمكنها المساعدة على خفض مستوى الكولسترول منها:

الجزر:

تناول تصبية يوميًا مكونة من جزرتين يمكنه أن يخفض نسبة الكولسترول بنسبة ١٠ - ٢٠٪ ؛ فالجزر غني بالبكتين الليفي، وهناك مصادر أخرى غنية بالبكتين، مثل التفاح والطبقة الداخلية البيضاء لقشور الموالح .

الأفوكادو:

هذه الفاكهة ذات أعلى مستوى من الدهون، ولذلك يتجنبها المرضى المصابون بأمراض القلب، إلا أن الأفوكادو يمكنه المساعدة في تخفيف نسبة الكولسترول .

الفول:

فهو غني بالألياف ومخفض في نسبة الدهون، وهذا مجرد سبب لتخفيض نسبة الكولسترول، كما أنه يحتوي على الليسيثين، وهي المادة المغذية التي تساعد في انخفاض مستوى الكولسترول .

الكرفس:

يساعد عصير الكرفس في تقليل مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول منخفض الكثافة .

الثوم:

تناول ما يعادل فصًا واحدًا من الثوم يوميًا يقلل من مستوى الكوليسترول الكلي بنسبة ١٠ - ١٥ % عند معظم الناس .

الزنجبيل:

يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول .

المكسرات:

يساعد تناول المكسرات في تقليل معدل الأزمات القلبية، وبالتالي تساعد في خفض مستوى الكوليسترول .

السمسم:

يحتوي على مركبات يمكن أن تمتص داخل تيار الدم، وتقوم بطرد بعض الكوليسترول الموجود هناك .

سؤال (514):

ما أسباب التوتر الشرياني «هبوط الدم» وكيف يعالج ؟

الجواب:

عند ضعف الأجهزة التي تنظم الدوران يضعف دوران الدم فيهبط الضغط، ويقل نشاط عضلات الجسم، وتصبح كافة الحركات التنفسية غير كافية، ويشتكي

المريض من تعب وإحباط وعدم قدرة على التركيز، بالإضافة للشحوب والدوخة، وآلام الرأس .

ويمكن أن يعالج هذا الأمر إما بزيادة عمل القلب أو تنظيم الضغط، وينصح بالتمارين الرياضية الخفيفة وتدليك الجسم .

خلطة عشبية:

تفيد هذه الخلطة في تقوية ضربات القلب، وتنظيم عمله، وتنظيم الدوران:

جراب الراعي «جذر» ٢٠ جرامًا .

فاصوليا «قرون» ٢٠ جرامًا .

بقلة الملك «لحاء» ٢٠ جرامًا .

النبق «لحاء» ١٠ جرامات .

شرابة الراعي «عشب» ١٠ جرامات .

أرقيطون «جذر» ١٠ جرامات .

هندباء برية «جذر» ١٠ جرامات .

مليه «أوراق» ١٠ جرامات .

الدبق «عشب» ٢٠ جرامًا .

ألفيه «عشب» ١٠ جرامات .

سؤال (515):

ما أعراض ارتفاع التوتر الشرياني «ضغط الدم» وما علاجه؟

الجواب:

عندما يكون ضغط الدم عاليًا يسبب ذلك اندفاعًا بقوة زائدة، وتؤثر هذه القوة على القلب والشرايين، وكافة أجهزة الجسم .

يظهر هذا المرض تدريجيًا، فيشتكي المريض من التعب، وزيادة ضربات القلب، والزلة التنفسية .

وأحيانًا يكون الضغط المرتفع ناجمًا عن أمراض أخرى «القصور الكلي المزمن» .

وينصح دائمًا بتجنب القهوة والنيكوتين والملح وتخفيف الجهد .

العلاج بالأعشاب:

الهدال: الدبق «Visum Album»:

وهو نبات ممتاز لعلاج أمراض القلب، وتنظيم الضغط الشرياني .

ملعقة صغيرة من العشب مع كأس من الماء البارد لمدة ٣ ساعات، تصفى بعدها، وتسخن، ثم يشرب ٣ كئوس يوميًا .

ألفيه «Achillea millefo lium»:

يشرب من المنقوع ٢- ٣ كئوس يوميًا .

الخلطات العشبية:

الأعشاب السويدية تنظم الضغط الدموي، وتقوي القلب .

وقائيًا: ملعقة صغيرة من الأعشاب في كأس من الماء صباحًا ومساءً .

علاجيًا: يمكن أن تزيد الكمية ٤- ٥ مرات يوميًا .

سؤال (516):

مرض الدوالي ما أسبابه وكيف يعالج ؟

الجواب:

بالرغم من أن هذا المرض قد يظهر في السنين المبكرة من العمر ؛ إلا أنه واحد من أمراض الشيخوخة، وتصاب به النسوة بعد سن ٥٥ سنة، ومن أسبابه:

- ١- قصور المرونة الوريدية .
- ٢- ضعف الأنسجة وقلة مرونتها .
- ٣- الأعمال الشاقة والوقوف لمدة طويلة .

يبدأ الأمر مع آلام في الطرفين السفليين بسبب تشنج العضلات، وترتسم الأوردة بشكل كبير على الساقين، وتتوسع الأوردة، وتحتجز كميات كبيرة من الدم، وهو ما يؤدي إلى خطر حدوث الخثرات والتهابات الأوردة .

العلاج:

سيمفتون مخزني سيمفوطن «Symphytum Officinale»:

يوضع ٢٠٠ جرام من العشب في ٥ لتر من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، يسخن

بعدها ويصفى ويضاف إلى ماء المغطس لمدة ٢٠ دقيقة .

أما ماء المغطس فيجب أن يغمر جسم المريض حتى أسفل الصدر .

بعدها يجب الراحة في السرير لمدة ساعة مع رفع القدمين قليلاً .

غافث «Agrimonia Eupataria»:

يدهن بمرهم هذا العشب مكان الأوعية لمدة ١٠ دقائق .

يحضر المرهم بوضع ٢٥٠ جرامًا من الدهن أو من شحم الخروف أو اللانولين، ونضيف إليها ٢٠٠ جرام من العشب مفروم بشكل ناعم، نغليها مع التحريك لمدة نصف ساعة وتستعمل كمرهم .

الأقحوان «Calendula Officinals»:

يدهن بالمرهم ٣ مرات في اليوم .

قراص كاذب «Lamium Album»:

كمادات من منقوع الأزهار، توضع ملاعق صغيرة من أزهار العشب في نصف لتر من الماء الساخن لمدة نصف دقيقة، ثم تغمر بها قطعة قماش من الكتان وتوضع على منطقة الدوالي لمدة ١٠ دقائق .

سؤال (517):

التهاب الأوردة ما مدى خطورته وأسبابه وعلاجه ؟

الجواب:

التهاب الأوردة من الآفات الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة نتيجة حدوث تجلطات دموية يؤدي انطلاقها من مكان الالتهاب إلى جهاز التنفس أو القلب إلى حدوث صدمات وبالتالي الموت .

السبب قد يكون ناجمًا عن بطء جريان التيار الدموي كنتيجة للدوالي مثلاً أو بسبب النون لفترات طويلة بعد العمليات الجراحية وتمديد الكسور .

العلاج بالأعشاب:

حشيشة السعال «Tussilagop Farfara»:

تغسل الأوراق الطازجة وتهرس على قطعة من الخشب بمدقة خشبية، وتخلط

مع قليل من اللبن أو الزبد وتوضع على المنطقة الملتهبة، وتلف بقطعة من القماش.

الأقحوان «Calendula Officinals»:

المرهم دون فائدة كبيرة في هذا المجال .

سؤال (518):

ماذا يعني فقر الدم، وما أسبابه وعلاجه ؟

الجواب:

لا يعني فقر الدم نقص كمية الدم في الجسم، بل يعني نقص كمية الكريات الحمراء أو نقص كمية المادة الحمراء في الكرية، وبالتالي نقسمها علميًا لـ:

- ١- فقر الدم لنقص الحديد .
- ٢- فقر الدم لنقص ب١٢ (حمض الفوليك) .

تظهر أعراض فقر الدم بالشحوب أو بياض الجلد والأغشية المخاطية، وفي الفم أو الوجه الباطن للحقن، بالإضافة للتعب والإرهاق بسهولة، والانزعاج مع عدم القدرة على التركيز والنوم والخبل، وتسرع النبض والتنفس عن الجهد .

السبب الثاني لفقر الدم هو نقص فيتامين ب١٢ والناجم عن اضطراب عمل الغشاء المخاطي للمعدة ونقص الامتصاص .

يفضل دائمًا تحديد السبب والإقامة في الأماكن الهادئة .

العلاج:

القراص «Utrica Dioica»:

أهم عشب في علاج فقر الدم وتشرب ٤ كئوس من المنقوع يوميًا، والمنقوع عبارة عن ملعقة صغيرة من العشب لفنجان من الماء الساخن لمدة نصف دقيقة .

الخميلية:

مثل القراص يشرب من المنقوع ٣ كئوس يوميًا .

العناية بالجهاز التنفسي وعلاج أمراضه

سؤال (519):

ما أعراض التهاب الشعب الهوائية وما أسبابه وعلاجه ؟.

الجواب:

يسبب التهاب الشعب الهوائية «النزلة الشعبية» كحة مستمرة واحتقان الصدر مع إفراز الكثير من البغلم الثقيل اللزج .

وتوجد أسباب عديدة لالتهابات الشعب الهوائية، فقد يكون السبب بكتيريا أو فيروسًا أو نتيجة أو نتيجة لسبب مزمن كالتدخين أو التعرض لمواد كيميائية معينة .

أحيانًا ما تعمل الجراثيم والمؤثرات الكيميائية الأخرى سويًا: مدخن يصاب بنزلة برد، وتتحول إلى التهاب بالشعب الهوائية .

العلاج بالأعشاب:

شجرة الحمى:

طارد جيد للبلغم، وقد يكون لتناول الشاي المصنوع من أوراق شجرة الحمى عدة فوائد، فحينما تبتلعين شجرة الحمى، ويمتصها جسمك يتم إفراز جزء من زيتها في الرئة، وبذلك تحصلين على خصائص العشب المطهرة والملطفة والطاردة للبلغم .

الثوم:

تناول الكثير من الثوم قد يجنبك الإصابة بالنزلات الشعبية ؛ لأن الثوم مليء بالمواد الكيميائية المضادة للبكتريا والفيروسات .

كما تفيد رائحة الثوم في إفراز مادة كيميائية ذات رائحة وهي الأكسجين، وهي إحدى أقوى المطهرات النباتية واسعة المجال .

آذان الدب:

له خصيصة طرد البلغم، والقدرة على إخراج البلغم اللزج، كما أنه يلطف الحنجرة وله أثر قاتل للبكتريا، ويساعد على التخلص من التقلص العضلي المسبب للكحة .

القراص الشائك:

عصير جذور القراص وأوراقه الممزوجة بالعسل أو السكر تعالج النزلة الشعبية والأزمات الربوية .

جربي غلي ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في كوب ماء، ثم اتركيه يبرد .

الفراسيون:

يمكن صنع شاي من الفراسيون مضافًا إليه الليمون وعرق السوس .

جربي إضافة ملعقتين صغيرتين من الفراسيون إلى كوب ماء مغلي .

اللبلاب:

مفيد في علاج النزلات الشعبية والمشاكل التنفسية .

عصا الراعي:

ينصح باستخدام هذا العشب لعلاج التهاب الحلق والمشاكل التنفسية، ومنها الالتهاب الشعبي .

زهرة الربيع:

ينصح باستخدام ملعقة صغيرة من زهور العشب الجافة أو نصف ملعقة صغيرة من جذوره في شاي، كطارد للبلغم ولعلاج النزلات الشعبية والبرد والسعال .

سؤال (520):

ماذا يعني انتفاخ فصوص الرئة وما أعراضه وعلاجه ؟

الجواب:

انتفاخ فصوص الرئة أو حويصلات الرئة هو الاختناق البطيء، وهو يعني أن الحويصلات الهوائية الدقيقة تتحلل، وتفقد قدرتها على نقل الأكسجين إلى الدم وثاني أكسيد الكربون بعيدًا عن الدم .

وبالتالي تقل كفاءة الرئة .

والعرض الأساسي في هذا المرض هو صعوبة التنفس الذي يزداد سوءًا كلما تفاقم المرض .

ينتج هذا المرض عن التهيج التنفسي المزمن .

والتدخين مسئول عن معظم الحالات رغم أن التعرض للغبار على المدى الطويل وملوثات الهواء والبخار الكيميائي ربما يلعب دورًا أيضًا .

العلاج بالأعشاب :

آذان الدب :

هذا النبات غني بالهلام النباتي الملطف .

يمكنك عمل مشروب بملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العشب المسحوق الجاف «الزهور أو الأوراق» لكل كوب ماء مغلي .

الفلفل الأحمر :

وهو مصدر غني بمضادات الأكسدة التي تحمي أنسجة الرئة من التدمير عند مستوى الخلايا .

كما يساعد المخاط الرقيق على الطرد من الجهاز التنفسي، لذا ينصح بتناول وجبة ساخنة متبلة أو كوب ماء مضاف إليه ١٠ - ٢٠ نقطة من صلصة الفلفل الأحمر .

كامو كامو :

لها خواص مخففة للمخاط، تساعد في علاج كل أنواع المشاكل التنفسية، خاصة أن هذه الفاكهة الأمازونية بها أعلى محتوى من فيتامين «ج» في العالم .

الحبهان :

هذا العشب غني بمادة السينيول، وهي مادة طاردة للبلغم، ويمكنك إضافة ملعقة صغيرة أو اثنتين من مسحوق هذا النبات إلى الشاي أو عصير الفواكه .

عرق السوس :

يحتوي على ٩ مركبات طاردة للبغلم، بالإضافة إلى ١٠ مكونات مضادة للأكسدة .

يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق جذور نبات عرق السوس المحلى إلى مشروب الأعشاب المفضل لك .

ويمكنك تناول ٣ أكواب من المشروب يوميًا .

- النعناع الفلفلي:

يحتوي على ٩ مركبات طاردة للبلغم .

بالإضافة لذلك فإن أهم مادة فعالة فيه ثبت أنها ذات خواص مخففة للبلغم .

يمكنك تناول النعناع كمشروب أو مستخلص أو كبسولات، ولكن الزيت للاستعمال الخارجي فقط .

- الريحان:

بالرغم من أنه ليس معروفًا كطارد للبلغم فإنه يحتوي على ٦ مركبات فعالة في هذا الغرض، ذات النكهة المدهشة المصنوعة من الثوم والريحان الطازج، وهي طريقة لطيفة ومبتكرة للحصول على الجرعة الطبية من النباتين .

- الراسن:

هذا النبات طارد للبلغم ومفيد على المدى الطويل للرئة .

إذا أصبت بانتفاخ الرئة فجربي من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب المسحوق الجاف لكل كوب مغلي .

اشربي من كوب إلى اثنين يوميًا .

نبات الراسن مر الطعم، ولذلك يمكنك إضافة الليمون وعرق السوس والعسل للمذاق .

- عطر النعناع:

يحتوي على ٦ مركبات طاردة للبلغم .

- الشاي:

يحتوي الشاي الأخضر أو الأسود على ٦ مركبات طاردة للبلغم ومركب الثيوفيللين، الذي يمكنه تحريك المخاط الراكد في أعماق الرئة إلى أعلى، ثم إلى الخارج .

- المشروب الطارد للبلغم:

هذا المشروب الخاص بمرض انتفاخ الرئة يجب الحرص في إعداد مكوناته .

ابدئي بكميات بسيطة من الأعشاب، وأضيفي المزيد فقط إذا وجدت أن جيوبك الأنفية وبراعم التذوق عندك قادرة على الاحتمال .

الأعشاب المستخدمة هي الثوم والزنجبيل والفلفل الأحمر، وعشب الحصان والخردل .

انقعيها في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، ويمكنك إضافة القليل من الفاكهة ذات المحتوى المرتفع من فيتامين «ج» مثل الليمون والبرتقال .

اشربي هذا الشاي ببطء وحرص ؛ لأنه سوف يكون حارًا جدًا، وربما يسبب الميل للقيء .

إذا أمكنك احتماله فسوف يساعد على ذوبان البلغم وطرده .

إذا لم تتحملي فلا تجبري نفسك على ذلك .

سؤال (521):

ما الأسباب التي تؤدي إلى السعال وما علاجه ؟

الجواب:

ربما يكون السعال أكثر انتشارًا من نزلات البرد .

فمعظم مرضى التهاب الجهاز التنفسي يصابون بالسعال والأعراض الأخرى للجهاز التنفسي، وقد يكون السعال جافًا وبالتالي لا يفرز بلغمًا، وقد يكون السعال مفرزًا للبلغم .

تتعدد أسباب الإصابة بالسعال، ويأتي على رأسها التدخين والتهاب الجيوب الأنفية .

الصيدلية الخضراء للسعال:

حشيشة السعال:

استخدم مشروب لعلاج السعال مكوناته كالآتي: ٤ مقادير من حشيشة السعال مع ٤ مقادير من عشب لسان الحمل مع مقدار من عرق السوس، ومقدار من الخطمي، ومقدارين من الزعتر مع القليل من الردبكية المنشطة للجهاز المناعي .

البلسان:

يثني العلماء على البلسان كعلاج لنزلات البرد والكحة والحمى .

فهذا الدواء فعال تجاه الأنفلونزا أو السعال المصاحب لها، ويمكنك كذلك شراء صبغة ثمار البلسان أو استخدام العشب جافًا لصناعة مشروب .

الزنجبيل:

هذا العشب قادر على تهدئة السعال، ويمكنك إضافته إلى أي شيء تستخدميه لتهدئة السعال .

الليمون:

انقعي ملعقتين صغيرتين من قشر الليمون وملعقة صغيرة من المريمية، ونصف ملعقة من الزعتر في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة .

ثم أضيفي عصير نصف ليمونة وملعقة كبيرة من العسل .

اشربي هذا المشروب مرتين أو ثلاث مرات يوميًا .

عرق السوس:

يلطف عرق السوس الأغشية المخاطية، كما أن له تاريخ طويل في علاج السعال والربو .

يمكنك وضع ملعقة صغيرة من الجذور الجافة للعشب في كوب ماء مغلي، ويمكن تناول حتى ٣ أكواب يوميًا .

الينسون:

طارد للبلغم ومهدئ للسعال، يمكنك تجربة المشروب المصنوع باستخدام ملعقة أو ملعقتين من بذور الينسون المطحون .

يصنع المشروب بوضع الينسون في كوب ماء مغلي لمدة ربع ساعة ثم يصفة .

الجرعة المقترحة هي كوب صباحًا ومساءً .

الخطمي:

وهو مفيد في علاج السعال والتهاب الحلق، ويمكنك صنع المشروب بوضع ملعقتين صغيرتين من العشب في كوب ماء مغلي .

آذان الدب:

يحتوي هذا العشب على المخاطية الملطفة، كما يحتوي على مواد كيميائية طاردة للبلغم.

زهرة الربيع:

يمكن استخدام من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من زهور زهرة الربيع المجففة لصنع كوب من الشراب المهدئ للسعال .

سؤال (522):

ما الأعشاب التي تفيد في حالات البرد والأنفلونزا ؟

الجواب:

نزلة البرد هي عدوى تصيب الجهاز التنفسي العلوي، وقد تتسبب هذه العدوى في إيجاد أكثر من ٢٠٠ فيروس مختلف .

العدوى الفيروسية والحرب الموجهة من الجهاز المناعي ضدها يسببان الأعراض الشائعة «التهاب الحلق، واحتقان الأنف والرشح والأعين الدامعة والكحة والحمى» .

والبرد ينتقل مباشرة من شخص لشخص عن طريق الكحة والعطس والتلامس .

العلاج بالأعشاب:

الردبكية:

هذا العشب المعروف ينشط الجهاز المناعي ويقويه ضد فيروس البرد والجراثيم الأخرى.

فالردبكية تزيد من كمية البروبردين في الجسم، وهي المادة النشطة لجهاز المناعي ضد الفيروسات والبكتريا .

الثوم:

يحتوي الثوم على العديد من المركبات المفيدة ومنها الأليسين وهو أحد المضادات الحيوية النباتية واسعة المجال .

الزنجبيل:

إذا صببت كوب ماء مغلي على ملعقتين صغيرتين من جذور الزنجبيل الطازجة فستحصلين على مشروب ساخن جيد، وعلاج فعال لنزلات البرد، وهذا لأن العشب يحتوي على دستة من المركبات المضادة للفيروسات .

الكريز الأسود:

يمكن إضافة الكريز المطحون إلى عصير الليمون كما يستخدم شايًا لعلاج البرد.

الموالح والأطعمة المحتوية على فيتامين «ج»:

تناول ٥٠٠ مجم من فيتامين «ج» يوميًا للتخلص من الأعراض الخاصة بالبرد .

❧ البلسان:

يحتوي هذا العشب على مركبين مقاومين لفيروس الإنفلونزا، وهي تمنع الفيروس من غزو خلايا الجهاز التنفسي .

❧ الفرسيتيا:

وهي علاج صيني قديم لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا .

اخلطي الفرسيتيا بصريمة الجدي، ثم أضيفي مشروب الترنجان المضاد للفيروسات، وهذا المزيج الثلاثي لطيف خاصة قبل النوم .

❧ البصلْ:

يمكن وضع شرائح من البصل النيئ في العسل، واتركيه طوال الليل، ثم يؤخذ المزيج الناتج على فترات مثل أدوية السعال .

ومن الممكن أن تضيفي المزيد من البصل إلى طعامك بدلاً من ذلك .

❧ الينسون:

يستخدم كطارد للبلغم، حيث يمكنك صنع مشروب بنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الينسون المطحون في كوب أو كوبين ماء مغلي لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، ثم صفي المشروب .

الجرعة المقترحة كوب صباحًا ومساءً .

❧ عرق السوس:

يحتوي على مضادات للفيروسات تساعد على إفراز الأنترميزون ، وهو المضاد الفيروسي الذي يفرزه الجسم .

❧ الخطمي:

ملطف لالتهاب الحلق والسعال المصاحبين لنزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى .

نحنوي جذور الخطمي على مادة إسفنجية تسمى «المخاطية» التي تلطف الأغشية المخاطية الملتهبة .

❧ الثعبان العجوز:

أضيفي ملعقة صغيرة من العشب إلى كوب ماء مغلي، ويحبذ استخدامه في حالات الإصابة بالنزلات الشعبية .

قرة العين:

ينصح باستخدام ٢- ٤ ملاعق صغيرة من العشب الجاف لصنع مشروب لعلاج السعال والرشح المصاحبين لنزلات البرد .

أو جربي إضافة أونصة من العشب الطازج إلى الى سلطتك .

حساء الدجاج مع الثوم والبصل:

تأكدي أنك أضفت الكثير من الثوم والبصل إلى الحساء، وأضيفي إلى الخضراوات بعض الزنجبيل والفلفل الأحمر، فالطعام الجيد هو في الحقيقة دواء جيد .

سؤال (523):

قد تظهر بعض الاندفاعات الجلدية أو قد تظهر الحكة المزعجة عند النساء هل هناك وصفة عشبية لهذه الحالة؟

الجواب:

لما كانت جميع الأدوية المضادة لحالات التحسس فيها الكثير من الأضرار، لذا كانت الأعشاب البديلة الأفضل والأسلم .

الصقر «Crataegus Monogyna»:

جربي حمامًا من منقوع العشب ٢- ٣ مرات أسبوعيًا .

ماء الحمام يحضر بوضع ٢٠٠ جرام من العشب في ٥-٨ لترات من الماء البارد لمدة ١٢ساعة .

ثم يسخن وتصفى وتضاف إلى ماء المغطس الذي يجري لمدة ٢٠ دقيقة، ويغمر الجزء الأسفل من الجسم .

العناية بالجهاز الهضمي وعلاج أمراضه

سؤال (524):

مم تنشأ حرقة الفؤاد «الحموضة» وما علاجها؟

الجواب:

تنشأ حرقة الفؤاد عندما تتعطل الفتحة العضلية ما بين المريء والمعدة عن العمل بطريقة منتظمة .

هذه المجموعة من العضلات - الصمامات الموجودة أسفل المريء - تفتح حتى تسمح للطعام أن يمر إلى المعدة، ثم تغلق حتى تمنع الأحماض المعدية من الصعود إلى المريء .

في حالات حرقة الفؤاد لا يغلق الصمام الموجود أسفل المريء بصورة كاملة والإحساس بالحرقة في الصدر يعني في الحقيقة أن الحامض يحرق المريء .

وتنشأ الحرقة عندما تأكل بسرعة أو في أثناء الجري أو في أثناء الوقوف أو لعدم مضغ الطعام بصورة جيدة .

العلاج بالأعشاب:

حشيشة الملائكة «Anglica»:

يقترح المعالجون بالعطور استخدام زيت حشيشة الملائكة كمادة مفيدة في حرقة الفؤاد عند الكبار .

يمكن تحضير مشروب الإنجيلاد الذي يحتوي على ٦ أعشاب من عائلة حشيشة الملائكة من خلال عصر أعواد حشيشة الملائكة والجزر والكرفس والجزر الأبيض والشمار والثوم والبقدونس، وربما تحتاج لإضافة الماء .

البابونج:

يعد العشب الأول لحرقة الفؤاد وتعب المعدة .

عرق السوس:

عرق السوس المنزوع منه مادة الجلسرين يعالج كلًا من حرقة الفؤاد، وقرحة المعدة والمريء بنجاح .

إن كوبًا من شاي عرق السوس من وقت لآخر للتخفيف من حرق الفؤاد يعد آمنًا .

النعناع الفلفلي:

يؤيد خبراء الأعشاب استخدام النعناع الفلفلي في أنواع اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما فيها حرقة الفؤاد .

الحبهان:

من الأعشاب التي تساعد على التخلص من الغازات يمكن إضافة مسحوق الحبهان إلى قطعة الخبز .

الشبت:

يمكن مضغ عدة ملاعق صغيرة من الحبوب أو عمل شاي منه .

سؤال (525):

كيف تتكون حصى المرارة، وما الأعشاب التي تفيد في علاجها؟

الجواب:

تتكون حصى المرارة عندما يزداد تركيز الكوليسترول والصبغة الصفراوية لدرجة تكوين كتل داخل المرارة .

هذه الكتل إما أن تكون صغيرة كرأس الدبوس .

وإما كبيرة مثل كرة الجولف .

نادرًا ما تسبب حصى المرارة أي أعراض إذا كانت داخل المرارة، ولكن توقع الكثير من المشاكل إذا احتجزت الحصاة في القناة الحويصلية .

وتتضمن أعراض المرارة آلامًا حادة ومفاجئة عادة في الجهة العليا اليمنى من البطن يصاحبها ارتفاع درجة الحرارة وغثيان، وفي بعض الأحيان كحة .

وبعد زوال الأزمة عادة في خلال نصف ساعة إلى ٤ ساعات يستمر بعض الالتهابات لمدة يوم .

العلاج بالأعشاب:

النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي:

عادة ما يستعمل النعناع في علاج حصى المرارة، إحدى الخلطات التي تخفف الحصى هي الراكلول، وهي التركيبة الإنجليزية المتداولة «شاي الحصى المرارية» التي تحتوي على مواد كيميائية من عدة عناصر من أسرة النعناع .

الكركم:

يعتبر الكركم من المواد المفيدة للوقاية ولعلاج حصى المرارة .

سؤال (526):

كيف يحدث عسر الهضم وما اهم أعراضة وكيف يعالج عن طريق الأعشاب؟

الجواب:

عسر الهضم هو صعوبة في هضم الطعام بعد الأكل، ويكون نتيجة التهاب في المعدة يؤدي بدوره إلى قلة إفراز أنزيمات الهضم، وقلة كمية السوائل التي تساعد على الهضم .

ومن أهم أعراضه الشعور بالمغص وآلام في البطن والإمساك وأحيانًا الانتفاخ .

العلاج بالأعشاب:

البابونج:

يعتبر البابونج نباتًا مؤثرًا في التخفيف من العديد من الأمراض واضطرابات الجهاز الهضمي، ومنها سوء الهضم .

إن تناول البابونج جيد، ولكن الصبغة أكثر تأثيرًا إن مشروب البابونج يحتوي على ١٠ - ١٥ من زيت العشب الضروري لطرد الغازات، بينما الصبغة المحضرة من ١٠٠ من الكحول القياس تحتوي على أكثر من ذلك بكثير .

حشيشة الملائكة:

يمكن صنع مشروب باستخدام ٢-٣ ملاعق صغيرة من العشب الجافلكل كوب ماء مغلي أو حتى ملعقة صغيرة من الصبغة .

الزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على مواد كيميائية لا تلطف القناة الهضمية فقط، ولكن أيضًال تساعد على الهضم بأن تحفز انقباضات العضلات الموجية التي تحرك الطعام خلال الأمعاء .

يمكن تجربة استخدام ملعقة صغيرة من الزنجبيل لعمل شاي سوء الهضم .

الكزبرة:

لا شك أن الكزبرة تساعد في تلطيف عسر الهضم، وأن زيتها الضروري طارد للغازات، ومطهر وقاتل للبكتريا والفطريات، ومرخ للعضلات .

زيوت أساسية متنوعة:

المعالجون بالأعشاب العطرية ينصحون دائمًا باستعمال عدد من الزيوت المختلفة الطاردة للغازات لتريح الجهاز الهضمي، ومنها زيوت بذور الينسون والريحان والبرغموت والبابونج والقرفة والقرنفل والشمار والثوم والزنجبيل والزوفا والعرعر والليمون والبصل والنعناع وإكليل الجبل والمريمية والزعتر وحشيشة الليمون .

لا تستعمل هذه الزيوت بالفم لأن بعضها يكون قاتلاً أحيانًا، إنها تستخدم للاستعمال الموضعي من الخارج، أي: بالاستنشاق فقط وبكميات قليلة .

سؤال (527):

ما أهم أسباب الإمساك وطرق علاجه؟

الجواب:

من أهم أسبابه تناول كميات كبيرة من الطعام، أو تناول مواد صعبة الهضم وقلة كمية السوائل .

العلاج بالأعشاب:

الكتان:

ينصح بتناول ١-٣ ملاعق كبيرة من حبوب الكتان السليمة أو المطحونة مرتين أو ثلاث يوميًا لعلاج الإمساك الزمن .

تحذير:

إذا اتبعت هذا الأسلوب العلاجي فعليك أن تشربي كميات كبيرة من الماء نحو ١٨ كوبًا يوميًا للحفاظ على حركة هذه الكتلة خلال الأمعاء .

بذر قطونا:

تحتوي بذور العشب على ألياف تدعى المخاطية التي تمتص جزءًا كبيرًا من السوائل الموجودة في القناة الهضمية، وهو ما يجعل هذه الحبوب تزداد حجمًا، ويمكن تناول ٣- ١٠ ملاعق كبيرة يوميًا لعلاج الإمساك المزمن .

ويجب شرب الكثير من الماء أيضًا .

الرواند:

أغلي ٣ من سويقات الرواند الخالية من الأوراق حتى تنهرس، ثم أضيفي كوبًا من عصير التفاح وربع كوب من الليمون المقشر، وملعقة كبيرة من العسل، وبذلك تكونين قد صنعت مشروبًا سميكًا لاذعًا قادرًا على إنجاز المهمة .

التفاح:

قلب التفاح مليء بالبكتين الذي يساعد في علاج الإمساك ؛ لأنه يقوم بتطرية الكتلة البرازية بلطف .

سؤال (528):

ما أسباب الإسهال وما الأعشاب التي تفيد في علاجه؟

الجواب:

أسبابه تغير نظام الأكل، زيادة التوابل في الطعام، تناول طعام متعفن، التهاب الأمعاء .

العلاج بالأعشاب:

الغافث:

جربي استخدام ٢- ٣ ملاعق صغيرة من أوراق هذا النبات لعمل مشروب .

التوت الشوكي:

يمكن عمل شاي قابض بملعقتين صغيرتين من أوراق التوت الشوكي .

الخروب:

أثبت مسحوق الخروب فعاليته في علاج الإسهال .

الجزر:

عند طبخ الجزر يلطف الجهاز الهضمي، ويساعد في السيطرة على الإسهال.

الحلبة:

تحتوي بذور هذا العشب على ٥% م الهلام النباتي، وبالتالي انتفخ في القناة الهضمية، وتخفف من الإسهال .

الرمان:

تحتوي بذوره على مادة قابضة لذا يستخدم لعلاج الإسهال .

الشاي:

الشاي المعتاد في أكياسه المعتادة هو واحد من أكثر المواد القابضة في العالم .

سؤال (529):

مم ينتج الانتفاخ وما طرق علاجه؟

الجواب:

تنتج معظم الغازات في الأمعاء بسبب النشويات غير المهضومة فبدلاً من تحللها

في المعدة فإن بعض النشا يدخل الأمعاء الدقيقة سليمًا والأمعاء لا تفرز الأنزيمات الضرورية لهضم اثنين من النشويات الخاصة لذا فإنها تظل هناك حتى تقوم البكتريا المتعايشة طبيعيًا في الأمعاء بتخمير هذه المواد، وهو ما يطلق الغازات .

العلاج بالأعشاب:

أعشاب متنوعة طاردة للغازات:

أي عشب يلطف الجهاز الهضمي وله سمعه حسنة في تقليل الانتفاخ هو طارد للغازات .

وهناك الكثير من الأعشاب في هذا المجال منها الأعشاب التي تحتوي على مواد كيميائية طاردة للغازات أهمها الكافور والمنثول والكارفون واليوجينول والثيمول، وهذه المواد تتركز بصفة خاصة في التوابل والقرنفل والكراوية والشبت والنعناع والزعتر والمريمية .

يمكن أيضًا طرد الغازات من خلال الوصفات المكونة من البابونج والكراوية والشبت والشمار والترنجان، والنعناع الفلفلي وتحليتها بعرق السوس.

سؤال (530):

مشكلة قيء الحمل كيف يتم علاجها عن طريق الأعشاب؟

الجواب:

مرض قيء الحمل في الصباح يضم:

الغثيان، الدوار، الشعور بالإجهاد المرضي الذي تحس به النساء الحوامل عندما يستيقظن صباحًا وأحيانًا معظم اليوم، حوالي ٢٠% من الحوامل يعانين من هذه المشكلة عادة في الثلث الأول من الحمل، لكن بعض النساء يعانين منه لفترة أطول.

العلاج بالأعشاب:

الزنجبيل:

يقترح تناول كوبين من الزنجبيل يوميًا .

النعناع الفلفلي:

يدين النعناع الفلفلي بقيمته للمنثول، وهو مهدئ ومرطب ومسكن لجدار المعدة، ويفيد بالتالي في تخفيف متاعب المعدة .

فقط لا تشربي كميات كبيرة من شاي النعناع الفلفلي ؛ لأن كثيرًا من العشابين يحذرون من أن الكميات الكبيرة يمن أن تسبب الإجهاض .

الكرنب:

الكرنب النيئ أو المطبوخ، عصير الكرنب علاج قديم لمتاعب المعدة .

الخوخ:

استخدم الصينيون أوراقه، واستخدم الأوربيون لحاء شجرته لصنع شاي لأجل غثيان الصباح .

توت العليف:

استخدمي الشاي المصنوع من أوراق توت العليف لوقف غثيان الصباح في أثناء الحمل، يقترح تناول ٣ أكواب يوميًا أو خطلة مع الزنجبيل والنعناع، قليل من الليمون لصنع شاي طيب مضاد للغثيان .

الموالح:

إن إضافة قطعة صغيرة من قشر الجريب فروت أو البرتقال أو اللارنج للشاي طريقة مشهورة لعلاج غثيان الصباح .

العصائر:

يمكن عمل خليط من الزنجبيل والنعناع والأناناس والكيوي أو من التفاح والجزر والزنجبيل أو من التفاح والشمار والزنجبيل والنعناع الفلفلي، فكلها مفيدة في تخفيف غثيان الصباح .

أمراض الجهاز العصبي وعلاجها

سؤال (531):

أحيانًا تراود المرأة حالة من الاكتئاب والحزن فما أسباب هذه الحالة وكيفية علاجها؟

الجواب:

حالة نفسة تراود المرأة وتجعلها تشعر بعدم قيمتها أو عدم الرغبة في الحياة مع الميل المستمر للحزن والعزلة .

وقد يكون السبب أحيانًا عضويًا ناتجًا عن مرض عضال، ولكن في الغالب يكون نفسيًا بسبب اضطراب التوازن العصبي عند المرأة .

العلاج بالأعشاب:

حشيشة القلب:

يشرب من المنقوع ٢-٣ كئوس يوميًا، وينصح بحمام العشب لكامل الجسم مرة أسبوعيًا بالإضافة لمغطس القدمين .

منقوع الاستحمام:

يحضر بوضع ٢٠٠جرام من كامل العشب في ٥-٨ لتر من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة بعد ذلك يسخن حتى يغلي، ويضاف إلى ماء الحمام «المغطس حتى

أسفل الصدر » ومدة المغطس ٢٠ دقيقة بعدها وبدون تنشيف يتم لبس برنس والاستلقاء في السرير لمدة ساعة .

الزعتر:

يستعمل بشكل حمام، حيث يضاف ٢٠٠جرام من العشب ل٦-٧لترات من الماء البارد لمدة ١٢ساعة، يسخن بعدها ويضاف إلى ماء الحمام ويجري مغطس للجسم لمدة ٢٠ دقيقة .

في كل الحالات وفي أثناء إجراء المغطس يجب ألا يرتفع الماء فوق مستوى الأضلاع السفلية .

شيكوريا:

ملعقة صغيرة من جذر العشب مع كأس من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة يسخن بعدها ويصفى ويشرب «كأسان في اليوم» .

ذئب الخيل:

١٠٠ جرام من العشب المجفف مع ٥ لترات من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، وتضاف إلى ماء المغطس بعد التسخين لمدة ٢٠ دقيقة .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

١- ألفيه .

٢- قراص .

ملعقة صغيرة من الخلطة لكأس من الماء الساخن لمدة نصف دقيقة ويشرب كأس صباحًا وكأس مساء .

➢ الخلطة الثانية:

الأعشاب السويدية: ملعقة صغيرة من الأعشاب مع نصف كأس شاي، ويشرب نصف كأس قبل الطعام بنصف ساعة، وبعد الطعام ٣مرات في اليوم.

سؤال (532):

في بعض الأحيان تشعر بعض السيدات بالتعب والإرهاق وعدم القدرة على العمل أو بذل المجهود، فما الأسباب التي تقف وراء هذه الحالة وما علاجها؟

الجواب:

قد يكون السبب وراء ذلك نفسيًا، ومن الأعشاب التي تفيد في هذه الحالة:

ذئب الخيل:

يشرب من المنقوع كأسًا واحدًا يوميًا والمنقوع يحضر من ملعقة صغيرة من العشب لكأس من الماء الساخن لمدة نصف دقيقة .

لسان الحمل:

يشرب من المنقوع ٢-٣ كئوس باليوم .

عود الوج / قصب الذريرة .

ملعقة صغيرة من العشب في كأس من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، ويشرب فنجان واحد يوميًا .

غاليون:

يشرب من المنقوع ٢-٣ كئوس في اليوم .

وتفيد الخلطات المذكورة في فصل الأعشاب كالخلطة السويدية، والخلطة العائلية بتحسينها مستوى الاستقلاب، ورفع قدرات الجسم .

سؤال (533):

ما الأسباب التي تقف وراء الضعف العام وما علاجه؟

الجواب:

إن الضعف العام قد يكون ناجمًا عن عدم القابلية للأكل أو الاستقلاب الشديد أو

الأمراض المدنفة كالإسهالات المزمنة، والأمراض الإنتانية والسل والملاريا والتيفوئيد، وأمراض الجهاز العصبي المركزي، وأمراض الدم والأورام .

عود الوج (الجذمور):

يفيد هذا العشب إذا كان السبب في الضعف اضطراب في الاستقلاب، توضع ملعقة صغيرة من الأعشاب في كأس من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، يسخن بعدها ويشرب على فترات طوال النهار قبل وبعد الطعام .

يمكن أن يجري أيضًا حمام من منقوع النبات بوضع ٢٠٠ جرام من العشب (الجذمور) في ٥ لترات من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، يسخن بعدها ويضاف لماء الحمام، ويجري مغطس القسم السفلي من الجسم لمدة ٢٠ دقيقة .

سؤال (534):

ما أهم الأعشاب العلاجية لآلام الرأس؟

الجواب:

آلام الرأس أسبابها كثيرة ومتنوعة .

وقد تكون ممرضًا أو تكون عرضًا لآفة أخرى .

العلاج بالأعشاب:

القراص:

توضع ملعقة صغيرة من العشب في ربع لتر من الماء المغلي لمدة ٥ دقائق، يمكن أن تشربي حتى ٢لتر يوميًا .

ألفيه:

يشرب من المنقوع كأسين يوميًا .

زهر الربيع:

يشرب من المنقوع ٣ كئوس يوميًا .

الزعرور:

يشرب من منقوع الأوراق والأزهار مقدار كأسين يوميًا أو يشرب من الصبغة (٤-١٠) نقط يوميًا مع قليل من الماء أو العصير .

الصبغة تحضر من ٢٠٠ جرام من النبات في ربع لتر من الكحول لمدة أسبوعين.

➢ الخلطات العشبية:

«الخلطة السويدية»:

وتستعمل عند ألم الرأس الشديد ملعقة كبيرة من الخلطة مع ربع لتر من الماء، ويشرب نصف الكمية قبل الطعام والنصف بعده، ويمكن استعمال منقوع الأعشاب السويدية بشكل كمادات على الرأس .

سؤال (535):

في حالة الإصابة بالتوتر العصبي ما الأعشاب التي تفيد في هذه الحالة؟

الجواب:

التوتر العصبي هو الاستجابة السريعة الانفعالية لأحداث الحياة مع الإحساس بالتوتر الدائم .

العلاج بالأعشاب:

حشيشة القلب:

اشربي من منقوع العشب كأسين في اليوم، كما يستعمل أيضًا مع ماء المغطس، وذلك بوضع ١٠٠ جرام من العشب في ٥ لترات من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة يسخن بعدها، ويضاف لماء المغطس الذي يجب أن يغمر القسم السفلي من الجسم فقط لمدة ٢٠ دقيقة .

جاليوم:

يشرب من المنقوع ٢-٣ كئوس باليوم .

سؤال (536):

إن كثيرًا من النسوة يشعرن بالكآبة والحزن والقلق وخاصة حول سن اليأس دون سبب واضح هل هناك وصفة عشبية تفيد في هذه الحال؟

الجواب:

ألفيه:

تفيد في حالة الخوف والقلق، يشرب من المنقوع ٢-٣ كئوس باليوم .

➢ الخلطة العشبية:

زهرة الحواش (العشب) .

الكرات (جذر) .

تفيد هذه الخلطة في حالات الحزن والاكتئاب يشرب من منقوع الخلطة كأس قبل النوم .

المنقوع يحضر من ملعقة من الخلطة لكأس من الماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة.

سؤال (537):

ما الأعشاب التي تفيد في حالة حدوث الدوخة ؟

الجواب:

الدوخة هي شعور بالاضطراب وفقدان التوازن والإحساس بفقد الوعي، وهي بحد ذاتها عرض لمرض آخر .

➢ الأسباب:

انخفاض الضغط الدموي .

أمراض الأذن الداخلية .

أمراض العيون واضطرابات البصر .

أورام الدماغ .

الشقيقة وتصلب الشرايين .

ينصح دائمًا بالراحة وشرب فنجان من القهوة أو الشاي وأخذ حمام ماء بارد.

العلاج بالنباتات:

الثوم:

تجمع أوراق الثوم الجديدة وتؤكل طازجة، أو يشرب من صبغة الثوم ١٠ – ١٥ نقطة باليوم .

والصبغة تحضر بوضع ٢٠٠ جرام من الثوم في ربع لتر من الكحول (٣٨ – ٤٠%) لمدة ٣ أسابيع .

الزعرور:

يشرب من منقوع الأزهار والأوراق مقدار كأسين يوميًا، يؤخذ من الصبغ ٤-

١٠ نقط باليوم، والصبغة تحضر من ٢٠٠ جرام من أزهار وثمار النبات في ر بع لتر من الكحول (٣٨ - ٤٠%) وتترك لمدة أسبوعين .

سؤال (538):

الصداع من المشاكل المنشرة كيف يتم علاجه عشبيًا ؟

الجواب:

كل إنسان يعاني من الصداع من حين لآخر حوالي ٩٠% من الصداع هو صداع التوتر الذي يبدأ من خلف الرقبة أو الرأس، ويمتد خارجيًا ببطء ويحدث ألمًا بدون خفقان .

أما ١٠% الباقية متضمنة الصداع النصفي «الألم في نصف الرأس والصداع العنقودي والصداع نتيجة لانقطاع الكافيين .

إن الصداع النصفي التقليدي هو صداع شديد، ويسبب خفقانًا عنيفًا عادة ما يكون في جانب واحد من الرأس، ودائمًا ما يتسبب في اضطرابات في الرؤية والغثيان والقيء» .

العلاج بالأعشاب:

الغار:

يحتوي على مركبات تسمى بائنوليدات التي تقدم أقصى مساعدة في منع الصداع النصفي.

الأقحوان:

يمكنك تناول ١٠٤ أوراق يوميًا لمنع الصداع النصفي .

الصفصاف:

يحتوي هذا العشب على مركب كيميائي يشبه الأسبرين يعمل على تسكين الألم.

يمكنك تناول ما يعادل ملء ملعقة صغيرة من لحاء الساليسين القوي أو ١-٢/ ١١ ملعقة صغيرة من الصفصاف الأبيض .

الثوم والبصل:

المعالجون بالطبيعة يقترحون أكل كمية كبية من الثوم والبصل ؛ لأن هذه الأعشاب المسيلة للدم تؤثر بعض الشيء على نشاط الصفيحات الدموية .

- الزنجبيل:

يمكنك تناول ٥٠٠ - ٦٠٠ مجم من الزنجبيل الجاف المخلوط بالماء مع بداية الاضطرابات البصرية المصاحبة للصداع النصفي، والاستمرار في تناول الجرعة كل ٤ ساعات لمدة ٤ أيام .

- الفلفل الأحمر:

يعتبر الفلفل الأحمر عاملاً جيدًا في معالجة الصداع، خاصة وأنه من أغنى مصادر الطعام بالساليسيلات الشبيهة بالأسبرين، ويمكنك تناوله كبسولات ولا تستنشقيه .

- الرجلة:

علماء التغذية اقترحوا أخذ ٦٠٠ مجم يوميًا من الماغنسيوم (الذي تحتوي عليه الرجلة) لو كنت عرضة للصداع .

- الزعتر:

جربي ملعقة صغيرة من العشب الجاف في كوب ماء مغلي .

- الكركم:

يمكنك تجربة هذا العشب لأنه ضد الالتهابات مع عشب آخر مثل الزنجبيل .

الجهاز البولي وأمراضه

سؤال (539):

في حالة اضطرابات المثانة ما الوصفات العشبية التي تفيد في ذلك ؟

الجواب:

المثانة كيس يتجمع فيه البول، وتتمطط جدرانها لتستوعب كميات كبيرة من البول المحتوي على نتائج الاستقلاب، والفضلات المطروحة عن طريق الكليتين، هذه الاضطرابات قد تظهر بإمساك البول وتشنج المثانة أو بالسلس البولي «خروج البول دون إرادة أو قصد» وللعلاج تستخدم النباتات التالية:

- البابونج:

قبضة من أزهار البابونج توضع في لتر من الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم تبلل قطعة من الكتان وتوضع على منطقة المثانة وتغطى ببشكير .

زهرة السنفات:

يشرب من المنقوع كأس صباحًا على الريق، وكأس مساء قبل العشاء بنصف ساعة .

ذئب الخيل:

يجري بهذا العشب حمام بخار، حيث توضع أربع ملاعق من العشب للتر من الماء المغلي، ويتم القرفصة فوق الوعاء لمدة ١٠ دقائق، ويفضل إعادة التسخين كل ٥ دقائق، ويمكن أن يستعمل العشب بشكل كمادات .

سؤال (540):

هل هناك أعرض محددة تدل على التهاب المثانة وما علاج حالة التهابها ؟

الجواب:

يظهر هذا المرض بالإحساس بالضغط أسفل البطن، وأعراضه الرغبة في التبول والحرقة عند التبول، بالإضافة لتغير لون البول وتغير رائحته .

قد يتحول الالتهاب الحاد إلى التهاب مزمن يؤدي إلى تنخر وتموت أجزاء من المثانة .

النصيحة الأولى:

تدفئة أسفل البطن بكيس من الماء الساخن وكثرة شرب السوائل وتفيد النباتات في العلاج.

العلاج بالأعشاب:

الذرة «الشرشيب»:

يشرب من المنقوع المحضر من شعر الذرة ملعقة كل ٢-٣ ساعات لمدة ٥ أيام.

يحضر المنقوع من قبضة من شباشيل الذرة لكأسين من الماء المغلي، تترك لمدة ٣٠ دقيقة تصفى وتشرب .

القراص الأبيض:

يستعمل بشكل مغطس أو حمامات حيث تضاف ١٠٠جرام من العشب لـ٥ لترات من الماء البارد لمدة ٣٠ دقيقة .

ثم تضاف إلى مياه الحمام، ويجري حمام أو مغطس حتى أسفل الصدر لمدة ٢٠ دقيقة، بالإضافة لذلك يشرب من المنقوع كأس يوميًا .

سؤال (541):

كيف يتم علاج الحصيات البولية؟

الجواب:

قد تشكل الحصاة في الكليتين أو الحالب أو حتى المثانة، وهي في المثانة أقلها خطورة .

والأعراض أحيانًا تكون شديدة ومؤلمة، وخاصة إذا أدت لانسداد، وأحيانًا قد يصبح البول مدمي نتيجة تحريك الحصاة .

العلاج:

ذئب الخيل:

وهو خير علاج لطرح الرمال البولية، إذ يشرب من المنقوع ١-٢ كأس في أثناء إجراء مغطس أو حمام مائي بنفس العشب، فيغمر الجسم حتى أسفل الصدر.

والحمام يجري بإضافة ٢٠٠ جرام من العشب لـ٥ لترات من الماء، وتترك لمدة ١٢ ساعة، ثم تضاف إلى ماء الحمام أو المغطس .

بعد المغطس وشرب المنقوع يحبس البول أطول فترة ممكنة، وبعدها يتم إخراجه بقوة، وقد يقوم بطرح كافة الرمال الموجودة .

جراب الراعي:

يشرب من المنقوع ١-٢ كأس في اليوم .

لسان الحمل:

يستعمل ٨ جرامات من البذور، حيث تهرس وتؤكل ويشرب معها فنجان من منقوع الأوراق .

هذا الأمر يكرر يوميًا بالإضافة إلى الأكثار من السوائل الأخرى .

سؤال (542):

ما الخلطة العشبية التي تفيد في التهاب الكلية الحملي؟

الجواب:

هناك خلطات عشبية تفيد خلال الالتهاب. وتخفف من حدوثه وتحافظ على

الكلية، وبنفس الوقت فإن هذه الأعشاب لها الدور الكبير في الوقاية من التهاب الكلية .

➢ **الخلطة الأولى:**

عنب الدب «أوراق» .

صفصاف «لحاء» .

بابونج «سلة أزهار» .

حشيشة القلب «عشب» .

مشمش أسود «أوراق» .

بتولا «أوراق» .

بقدونس «البذور» .

ملعقة من العشب لكأس من الماء المغلي ثم يسخن على البخار لمدة ٢٠- ٣٠ دقيقة، ويشرب نصف كأس مرتين باليوم .

➢ **الخلطة الثانية:**

أقحوان «أزهار» .

قراص «أوراق» .

عرق سوس «جذر» .

تغلى ملعقة من العشب في كأس من الماء لمدة ٥ دقائق، ويشرب نصف كأس ٣ مرات في اليوم .

أمراض الجهاز التناسلي وعلاجها

التهاب المهبل

سؤال (543):

ما هي أسباب التهاب المهبل وما العلاج؟

الجواب:

يحدث التهاب المهبل بسبب عدوى تصيبه، أو تتسلل إليه، وأكثر أنواع هذه

العدوى شيوعًا هي: العدوى بالفطريات فطر (Candida albicans) والتي تعرف باسم «مونيليا المهبل» . . وكذلك العدوى بالتريكوموناس وهو ميكروب وحيد الخلية (بروتوزوا) أكبر في الحجم من البكتريا.

وفي حالة العدوى بالمونيليا أو التريكوموناس تشعر المصابة بحرقان ورغبة في حك جدار المهبل . . وتتميز الحالة الأولى بخروج إفراز أبيض له رائحة.

ويُعالج بلبن الزبادي: نظرًا لأن عدوى المونيليا كثيرًا ما تنشأ بسبب استعمال المرأة للمضادات الحيوية أو الكورتيزون لفترة طويلة، حيث إن ذلك يقضي على أنواع البكتريا المسالمة النافعة التي تعيش بالمهبل وبالأمعاء، مما يساعد على انتعاش وانتشار الفطريات، والتي قد توجد كذلك بصفة طبيعية، إلى حد أن تظهر معه أعراض العدوى واضحة. ونظرًا لأن اللبن الزبادي يحتوي على بكتيريا نافعة (acidophilus) كتلك التي قضت عليها المضادات الحيوية، فإن تناول المرأة للزبادي فيه تعويض عن ذلك وهذا بدوره يساعد في القضاء على هذه الفطريات الضارة التي انتشرت بسبب القضاء على البكتريا النافعة والمضادة لها.

سؤال (544):

كيف تعالج العدوى الخميرية للمهبل؟

الجواب:

حتى سنوات قليلة كان العلاج الأكثر شيوعًا لالتهاب المهبل الأدوية المضادة للفطريات .

وخلال السنوات القليلة الماضية أصبحت العديد من الأدوية متاحة وتصرف دون وصفة طبية مما سمح للنساء أن يعالجن أنفسهن إذا عرفن بالضبط أنهن يتعاملن مع عدوى الخميرة، خاصة أن هناك العديد من الأعشاب والوصفات التي يمكن أن تساعد في علاج التهابات المهبل .

يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج إلى بعض ملاعق كبيرة من الزبادي .

ثم إما أن تغمس فيها سدادة صغيرة، وإما تستعمليها مدش مهبلي مرتين يوميًا عندما تستمر الأعراض فهذا علاج فعال تمامًا .

يقترح خلط ٢-٣ نقاط من زيت البلقاء في ملعقة كبيرة من الزبادي .

ثم أن تغمس فيها سدادة تستعمل للمهبل كل ليلة لمدة ٦ ليال، لكن يحذر تناول زيت البلقاء عن طريق الفم، أو أي زيت أساسي ؛ لأنه مركز جدًا وكمية صغيرة منه قد تكون سامة .

يستخدم الخزامي لعلاج التهاب المهبل الذي تسببه التريكمونات والجارد نيرل، حيث يوصى بإضافة بضع نقاط إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكريمات أو الغسولات أو السدادات .

أضيفي ٣ أكواب من خل عصير التفاح إلى حمامك الدافئ، وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل مما يساعدك في استعادة حموضة المهبل الطبيعية .

سؤال (545):

ما الأسباب العضوية والنفسية للحكة الفرجية وما كيفية علاجها؟

الجواب:

الحكة الفرجية عرض أكثر من كونها مرضًا، وتتظاهر مجموعة عديدة من الآفات بها، وهي شعور بالتخريش في المنطقة الفرجية يلح على المريضة ويدعو للهرش، يزداد الشعور بالحكة في الليل وفي دفء الفراش .

وقد يكون من الشدة بحيث يحدث أذيات وسحجات دامية في منطقة الفرج .

الأسباب العضوية:

هناك دائمًا سبب كاف خلف الحكة الفرجية، ويجب دائمًا البحث عن السبب، ومحاولة إزالته وإعطاء المعالجة للسبب الرئيسي للحكة .

الأسباب النفسية:

ويشخص هذا الأمر بعد نفي كافة الأسباب العضوية، وكثيرًا ما تكون الحكة في هذه الحالة تعبيرًا عن حالة نفسية أو انفعال عاطفي أو الشعور بالذنب أو حالات الخوف من العجز الجنسي أو حالات السحاق وعدم التلاؤم الجنسي .

بكل الأحوال يجب مراجعة الطبيب المتخصص لكي يتم تحديد السبب الرئيسي وإعطاء العلاج المناسب بصورة علمية . .

خلطة تفيد في الحكة الفرجية:

بلوط «لحاء» ٥٠ جم .

مريمية «أوراق» ٥٠ جم .

جوز «أوراق» ٥٠ جم .

بابونج «سلة أزهار» ٥٠ جم .

يؤخذ من مجموعة الخلطة العشبية ٣ ملاعق، وتوضع في لتر من الماء المغلي، وتغلى لمدة ٥ دقائق، تترك بعدها تحت غطاء لمدة نصف ساعة، حيث تصفى وتؤخذ قطع من الكتان والقطع تبلل بالمنقوع، وتوضع على الفرج حتى تجف .

سؤال (546) :

ما الأعشاب التي تفيد السيدات في أثناء الحمل والولادة؟

الجواب :

قبل الكلام عن كل عشب على حدة يجب أن نذكر أن كل امرأة وكل حمل مختلف عن الآخر لذا دعي طبيبك يعرف كل الأعشاب التي تحاولين تجربتها .

البقدونس :

محفز للرحم، ويستخدم لحث انقباض الرحم أثناء الولادة .

السبانخ :

لغناها بالفولات التي تساعد على منع شق العمود الفقري والعيوب الخلقية الأخرى، ويمكن صنع حساء يحتوي على بعض أو كل هذه المكونات :

السبانخ، البقدونس، البامية، الكرنب، الجنجل .

ويجب أكل خبز بلدي لأنك ستحصلين على ضعف كمية الفولات منه مقارنة بالخبز الأبيض .

الجوتة :

حيث يمنع العيب الخلقي في العمود الفقري المسمى العمود الفقري المشقوق، والذي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة .

عنب الحجال :

يعتبره الأطباء العشب المفضل في الحمل، ويترحون استخدامه قبل الولادة

مباشرة لأن قيمته لا تقدر للحوامل، ويمكن للحامل أن تشربه لمدة ٢أو ٣ أسابيع قبل الولادة .

الزعرور الأسود:

عشب معروف بلحاء التقلص فهو يريح الحمل .

تحذير للحوامل:

كقاعدة عامة يجب عليك عدم تناول أية أعشاب في أثناء الحمل إلا بعد استشارة طبيب النساء والولادة، وخاصة أن هناك بعض الأعشاب التيس تعرضك لخطر الإجهاض .

ومن الأعشاب التي يجب تجنبها في أثناء الحمل:

النعناع الجبلي، الكسكارة، الأقحوان، العرعر المجورت، السفا، خشب الجنوب، حشيشة الشفاء، حشيشة الملائكة الصينية، الهيبتين، تفاح مايو، الأخدرية، عشبة القديس يوحنا .

إضافة إلى ما سبق إليك بعض التحذيرات الأخرى بشأن الحمل، لا تدخني ولا تشربي الكحوليات .

سؤال (547):

ما النصائح والنظام الغذائي المتعين في حالة الإجهاض والولادة المبسترة؟

الجواب:

الإجهاض والولادة المبسترة هو ما قد تتعرض إليه الحوامل دون إنذار سابق مثل حدوث تقلصات أو نزيف، فقد يقع الإجهاض الذي كثيرًا ما يطلق عليه اسم الإجهاض التلقائي نتيجة لوجود تشوهات بالجنين أو بالرحم .

وفي أثناء الشهور الثلاثة التالية من الممكن أن تؤدي حالة رحمية شاذة إلى انفصال الجنين عن المشيمة وإلى حدوث الإجهاض .

وقد يحدث نفس الشيء نتيجة لحدوث عدوى كالإنفلونزا أو الحصبة الألمانية أو نتيجة لاستعمال عقاقير معينة .

لذا عندما يحدث إنذار بالإجهاض امتنعي عن المعاشرة الزوجية إلى أن تختفي الأعراض، وتيقني من أن الإجهاض لم يعد احتمالاً ممكن الحدوث .

الراحة في الفراش مهمة للإجهاض المنذر أو الفعلي، ويمكنك استعادة أنشطتك الطبيعية عد يومين .

يمكنك اتباع النظام الغذائي التالي:

أرز بني - ثلث مقدار الأطعمة الرئيسية المطهية بقدر أقل من المعتاد من الملح.

تجنبي بصفة خاصة جميع الأطعمة الحيوانية والسمك المحار، منتجات الألبان، الخل، الباذنجان، الطماطم، الكحول .

سؤال (548):

تتعرض بعض النساء لنزيف رحمي مؤلم عقب الولادة، وقد يستمر لمدة طويلة أو يحدث بصورة غير منتظمة ما الأعشاب المفيدة في هذه الحالة؟

الجواب:

عند حدوث هذا النزيف يمكن اتباع الآتي:

ارتشفي ملعقة كبيرة من عصير جذر اللوتس مرة أو يومين يوميًا إلى أن يتوقف النزيف .

كما أن شرب ١/ ٤ ملعقة صغيرة من شاي الشعر المتفحم ٣ مرات يوميًا علاج فعال، وهو علاج قابض قلوي، وسوف يوقف النزيف بكل تأكيد .

كما أن أكثر العلاجات فعالية للمشاكل الرحمية هو حمام الدايكون أو الأرامي لمدة ٢٠ دقيقة مرة أو مرتين يوميًا لمدة أسبوع .

وأضيفي من١/ ٣ إلى ١/ ٢ فنجان من الملح إلى حمام الحوض .

أفضل الأوقات لأخذ حمام الحوض قبل النوم مباشرة .

ومن المفيد للشخص ضعيف البنيان أن يحتسي من نصف إلى فنجان شاي «شو - يان» قبل أخذ الحمام .

سؤال (549):

ماذا يعني داء البطان الرحمي وما طرق علاجه؟

الجواب:

البطان الرحمي عبارة عن أنسجة شديدة الشبه ببطانة تنمو خارج الرحم في

مواضع مختلفة في تجويف الحوض، وهذا النسيج ينتفخ وينزف في الوقت المعتاد للدورة النسائية الشهرية ربما يسبب هذا المرض الألم والغثيان ونزيفًا شهريًا شديدًا وألمًا في أثناء الجماع، وفي بعض الحالات يؤدي إلى العقم .

الفول السوداني:

أظهرت الدراسات أنه يحتوي على الكثير من المواد المفيدة للصحة مثل فول الصويا وغيره .

وهناك فائدة أكثر وأكثر إذا اخترت النوع الأسباني من الفول السوداني، حيث إن الغشاء الورقي الأحمر حول الفول الأسباني هو المصدر الأصلي لمادة البروسيانيدينات الأوليجوميرية (Opcs)، وهي المواد التي تساعد في السيطرة على أنواع السرطان المعتمدة على الهرمونات .

ومن المحتمل على مرض البطان الرحمي .

الفصفصة:

العشب النباتي يحتوي على الأستروجين النباتي، ولذلك يستخدم بحرية في طبق السلطة، وحتى إذا لم تسهم في تحقيق أعراض مرض البطان الرحمي ؛ فإنها خضراوات خضراء وتناول الكثير منها يقلل من خطر السرطان، إن كنت تعانين من مرض الذئبة الحمراء أو هناك تاريخ عائلي لهذا المرض، فإنك تحتاجين لتجنب الفافا النابتة .

الأخدرية:

إن الأخدرية يصلح كعلاج بذر الكتان وفول الصويا لداء البطان الرحمي ؛ لأنه يحتوي على «الحمضين» اللذين يحسنان من الصحة العامة عند النساء .

الكتان:

يحتوي بذر الكتان على كميات كبيرة من مركبات يمكنها المساعدة في السيطرة على سرطان الرحم والثدي .

إن مرض البطان الرحمي ليس مثل سرطان الرحم، ولكن لأن المرضين يشتملان على النمو غير المحكوم لأنسجة بطانة الرحم فمن الممكن تجربة بذر الكتان لمنع أو علاج مرض البطان الرحمي .

ينصح الأطباء السيدة المصابة بهذا المرض بتجنب الكحول والكافيين، ومنتجات الألبان الكاملة والبيض والطعام المقلي واللحم الأحمر والملح والسكر.

سؤال (550):

تعاني بعض الفتيات في فترة الحيض من آلام شديدة بالبطن نتيجة لاحتباسه، فما علاج تلك الحالة؟

الجواب:

في حالة احتباس الحيض:

أولاً: يعمل خليط من الزعتر واليسنون والحبهان بنسب متساوية، ويخلط مع عسل نحل، ويؤخذ ملعقة ثلاث مرات في اليوم.

ثانيًا: يؤكل السمسم بمقادير معتدلة قبل موعد الدورة بعدة أيام.

ثالثًا: يخلط الكراوية والزعتر والحبهان بنسب متساوية، ويؤخذ ملعقة على كوب ماء مغلي، ثم يصفى ويشرب منه ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (551):

الآلام المذكورة التي تعاني منها الفتيات أثناء الدورة الشهرية أو قبلها، وكذلك الاضطرابات الهرمونية المصاحبة لها، ما علاجها؟

الجواب:

أولاً: يعمل خليط من الأقحوان والنعناع واليسنون، وتطحن ويؤخذ ملعقة على كوب ماء، ويترك ليغلي ثم يصفى، ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

ثانيًا: يحضر مقدار من بذور البقدونس وورق التين، وبذور الشبت بمقادير متساوية وتطحن جيدًا، ويؤخذ ملعقة على كوب ماء بارد، ويصفى ويشرب أربع مرات في اليوم.

ثالثًا: يؤخذ ينسون وعرق السواك وعروق الصباغين، وأوراق العنب الجافة، والبانونج، وتطحن جيدًا، ثم يؤخذ ملعقة على كوب ماء، ويغلى ويصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم.

سؤال (552):

تعاني بعض السيدات والفتيات من حدوث نزيف لهن أثناء فترة الحيض، . .

فما العلاج السليم والدائم لهذا النزيف؟

الجواب:

يؤخذ ورق تين جاف، ورجل الأسد، وكيس الراعي وتطحن جيدًا، تؤخذ ملعقة صغيرة مع كوب ماء مغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.

سؤال (553):

تعاني بعض السيدات من وجود إفرازات بالمهبل والتهابات قد تحدث مضاعفات خطيرة، فكيف يمكن التخلص من تلك المتاعب دون ضرر؟

الجواب:

أولاً: للسيلانات المهبلية، يوضع مقدار قبضة يد من لحاء شجر البلوط في لتر ماء ويغلى على النار عدة دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش، ويستعمل دافئًا كدش مهبلي مرة قبل النوم.

ثانيًا: يطحن ٥٠ جرامًا من بذور البقدونس ومثله بابونج، ويطحن جيدًا ويغلي في لتر ماء، ويغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويستعمل دافئًا كدش مهبلي في اليوم صباحًا ومساءً حتى تزول الأعراض.

سؤال (554):

من المناطق الحساسة التي تصاب النساء بالقلق عند التهابها أو الإحساس بالألم فيها المبيض .. فما العلاج الآمن لالتهابات المبيض وآلامه؟

الجواب:

لعلاج التهابات المبيض يجب أن:

أولاً: يخلط مقدار من البابونج والكراوية والينسون بمقادير، وتطحن جيدًا ويسفّ ملعقة مع كوب من النعناع المغلي.

ثانيًا: يستعمل مقدار من البابونج ومثله من الحلبة المطحونة بإضافة ٢ ملعقة كبيرة إلى لتر ماء مغلي ويترك حتى يصبح ويصفى ويستعمل كدش مهبلي مرتين في اليوم.

● سؤال (555):

التورمات والتسلخات التي قد تحدث نتيجة لتكون بعض الفطريات وتسبب آلامًا شديدة وتؤدي إلى حدوث جروح، ما العلاج الذي يساعد على اختفائها ومنع انتشارها؟

● الجواب:

● أولاً: تطحن ملعقة من الشمر وتخلط بزيت لوز حلو، ويدهن به أماكن التسلخ.

● ثانيًا: تدهن أماكن التسلخ بخليط من زيت الخروع وزيت اللوز وزيت البنفسج بنسب متساوية.

● سؤال (556):

أمراض الرحم وإصاباته من الأمراض التي تثير ذعر السيدات عند تعرضهن لأي إصابة أو ألم، فما العلاج المناسب والطبيعي والآمن لأمراض الرحم والتهاباته ؟

● الجواب:

● أولاً: لعلاج التهابات الرحم وقروحه طبيعيًا يجب خلط مقدار من الحناء والحلبة المطحونة ويستخدم كمحلول من الماء في الصباح.

● ثانيا: وبالنسبة لسيلان الرحم يعمل خليط من السنبل الهندي ويطحنان، وتؤخذ ملعقة كبيرة على لتر ماء ويغلى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويعمل دش مهبلي مساءً.

● ثالثًا: وفي حالات ترهل الرحم يمكن علاجها بالآتي:

١- يدق العفص ناعمًا، وكذلك الشب اليماني، ويؤخذ قدر ملعقة صغيرة على كوب ماء مغلي، ويستخدم كدش مهبلي بعد أن يبرد.

٢- يؤخذ قشر رمّان وعفص بمقادير متساوية ويعمل حمولاً على أماكن الألم.

● سؤال (557):

كيف تحدث إنتانات عنق الرحم وما الأعشاب المعالجة لها؟

● الجواب:

إن التهابات عنق الرحم يمكن عدها جزءًا من التهابات المهبل، ونطلق التعبير

بالخاصة على الإنتانات التي تصيب باطن عنق الرحم الإنتانات الحادة لعنق الرحم تكون في أغلب الأحيان ناجمة عن الرض الناجم عن الولادة .

وقد يشفى هذا الإنتان دون ترك أية أعراض، وأحيانًا يتحول إلى حالة مزمنة يمكن أن تكون ناجمة أيضًا عن تحول الجراثيم العاطلة الموجودة في المهبل إلى ممرضة .

إن أعراض إنتان عنق الرحم غالبًا ما يصاحبها الألم بالظهر، والشعور بألم عميق بأسفل الحوض والبطن، عسرة الطمث الاحتقانية، والنزف الطمثي، والنزف بعد الجماع .

العلاج بالأعشاب المفردة:

الخميلية:

إن هذا النبات يفيد في كافة الأمراض النسائية تقريبًا، ويسمى بحق صديق المرأة .

يستعمل منقوع العشب ٣ كئوس باليوم ولمدة طويلة، حيث يقي أيضًا من إنتاج الجروح، وارتخاء أسفل البطن، ويساعد في تقوية الأربطة الرحمية .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

ألفية «عشب» ١٠٠ جم .

بلوط «لحاء» ١٠٠ جم .

مريمية «أوراق» ١٠٠ جم .

عصا الراعي «جذمور» ٥٠ جرامًا .

لسان الحمل «أوراق» ٥٠ جرامًا .

بابونج «سلة الأزهار» ٥٠ جرامًا .

أقحوان «أزهار» ٥٠ جرامًا .

ملعقتان من العشب لنصف لتر من الماء المغلي، وتغلى لدة ٣-٤ دقائق، يعمل منها حقن مهبلية قبل النوم وتبلل قطع من القطن، وتوضع في المهبل عميقًا حتى تلامس العنق حتى اليوم الثاني .

➢ الخلطة الثانية:

مريمية «أوراق» ١٠٠ جرام .

بابونج «سلة الأزهار» ١٠٠ جرام .

أزريون / أقحوان «أزهار» ١٠٠ جرام .

لسان الحمل «أوراق» ٥٠ جرامًا .

ملعقتان من الخلطة العشبية للتر واحد من الماء المغلي، تنقع لمدة ٥ دقائق تبلل بها قطع من القطن، وتوضع ضمن المهبل عميقًا لمدة ٦ ساعات .

سؤال (558):

مم ينشأ إنتان ملحقات الرحم وكيف يتم علاجه؟

الجواب:

منشأ هذا الإنتان معقد، فقد يكون من الطريق الصاعد من المهبل عبر الرحم كالإنتان بعد المعاشرات الجنسية المشبوهة أو إنتانًا تاليًا لإجهاض أو ولادة، وقد يكون منتقلاً من الجوار أو عن طريق الدم .

يتظاهر بآلام أسفل البطن مع إفرازات قيحية، ويصاحب أحيانًا مع حرارة ورجفان وإحساس بالضغط في أسفل البطن، ويعتبر الانتفاخ عرض شائع بالإضافة لاضطرابات الدورة .

العلاج بالأعشاب المفردة:

خميلية:

يشرب من المنقوع النظامي ٢-٤ كئوس يوميًا .

الخلطات العشبية:

➢ **الخلطة الأولى:**

أقحوان «عشب» ٣٠٠ جرام .

أخيليا «عشب» ٣٠٠ جرام .

توضع ٤ ملاعق كبيرة من الخلطة في ١،٥ - ٢ لتر من الماء، وتترك لمدة ٥ دقائق، وتشرب هذه الكمية يوميًا .

➢ **الخلطة الثانية:**

بلوط «لحاء» ٥٠ جرامًا .

قراص «أوراق» ٥٠ جرامًا .

مريمية «أوراق» ٥٠ جرامًا .

بابونج «سلة الأزهار» ٥٠ جرامًا .

زعتر بري «عشب» ٥٠ جرامًا .

٣ ملاعق من الخلطة العشبية في لتر من الماء المغلي، تغلى لمدة ٥ دقائق وتترك نصف ساعة وتصفى، تجرى بها حقن مهبلية: الأسبوع الأول مرة يوميًا، الأسبوع الثاني والثالث مرة كل يومين .

➢ **الخلطة الثالثة:**

قراص «أوراق» .

زعتر بري «عشب» .

أقحوان «عشب» .

مريمية «أوراق» .

خزامي «أزهار» .

ملعقة من العشب لكأس ماء يعمل بها حقن مهبلية .

سؤال (559):

ماذا تعني كيسات المبيض، وما أسبابها وعلاجها؟

الجواب:

الكيسات مجمعات مائية، وقد تكون غير متجانسة القوام تظهر على المبيض ونادرًا البوقين .

وتعزى جميعها إلى خلل في الوظيفة الهرمونية أو خلل في الآلية الانقسامية للخلايا تؤدي إلى تكاثر غير طبيعي، تتظاهر بأعراض الكتلة من آلام أسفل البطن، والضغط للأسفل وحسن التبول المتكرر، وأحيانًا النزف أو اضطرابات الطمث .

العلاج بالأعشاب:

ذئب الخيل:

تعمل من مالمنقوع كمادات ٣ مرات باليوم صباحًا قبل الإفطار بساعتين، وفي الليل توضع الكمادات حتى الصباح، وينصح أن تكون الكمادات ساخنة .

يشرب من المنقوع أيضًا كأس صباحًا على الريق، وكأس مساء قبل العشاء بنصف ساعة .

الخلطات العشبية:

الخلطة السويدية:

توضع كمادة من المنقوع من الأعشاب السويدية بالمشاركة مع كمادات ذئب الخيل لمدة ٣ ساعات، ويدهن أسفل البطن بمرهم أزريون الحدائق .

المرهم:

يحضر بوضع ٢٠٠ جرام من زهر أزريون الحدائق في ٥٠٠ جرم من اللانوليسن أو الزيت المعدني الأبيض، وتترك لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة تصفى بعدها، وتوضع في علب محكومة.

الخلطة الثانية:

القراص «الأوراق» ١٠٠ جرام .

أزريون الحدائق ١٠٠ جرام .

ألفية «عشب» ١٠٠ جرام .

يشرب من المنقوع (١،٥ - ٢) لتر يوميًا، ويضاف إليها ٥ نقط من عصر الحماض Oxalis Acetosella ٦ مرات يوميًا .

سؤال (560):

ما أهم الخلطات العشبية التي تفيد في تخفيف آلام أورام الجهاز التناسلي؟

الجواب:

قد يكون الألم وخاصة في الحالات المتقدمة هو العرض الأكثر إزعاجًا والأشد قسوة .

ويفيد في تخفيف الألم:

ذئب الخيل:

تعد من المنقوع كمادات توضع على الفرج أو أسفل البطن ٣ مرات باليوم، ويمكن استعمال مرهم أزريون الحدائق لحماية الجلد .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

أزريون الحدائق ٣٠٠ جرام .

ألفية ٣٠٠ جرام .

يشرب من المنقوع ٦-٨ كئوس يوميًا تفيد في أورام الرحم والبوتين .

الخلطة الثانية «الأعشاب السويدية»:

ترفع هذه الخلطة من قدرة الجسم على المقاومة، وتزيد الاستقلاب والمناعة، وقد تكون أحيانًا علاجًا شافيًا في الأورام الصغيرة والمحدودة .

تحضر من ملعقة كبيرة من العشب وكأس من الماء، ويشرب نصف الكمية قبل الطعام ونصف كأس بعد الطعام .

سؤال (561):

هناك الكثير من المشاكل التي تواجه الأم أثناء عملية الرضاعة سواء في كمية اللبن التي يتناولها الطفل ومدى إدرار الثدي للبن، بالإضافة إلى التشققات التي تحدث في الثدي والتي قد تكون ناتجة عن الرضاعة . . فما الحل طبيعيًا؟

الجواب:

أولاً: بالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرضع في إدرار اللبن فيجب على المرضع عمل الآتي:

١- تكثر من أكل الجرجير والحلاوة الطحينية.

٢- تأكل حلبة مطحونة مع المكسرات بالعسل.

٣- تكثر من أكل السمك وحلويات البحر (كالإستاكوزا والجمبري والكابوريا).

٤- يشرب الينسون كالشاي.

ثانيًا: ولمعالجة تشقق حلمة الثدي تقوم بعمل:

١- يعمل كمادات لحلمة الثدي من عصير أغصان نبات الأخلية (ذات الألف ورقة) عدة مرات في اليوم.

٢- يغلى ملعقة زعتر في كوب ماء ويمسح به الثدي (الْحَلَمة)، ثم تدهن الحلمة بزيت اللوز الحلو.

سؤال (562):

وبالنسبة للمشاكل التي قد تواجهها المرأة في الثدي كالترهل والأورام وآلامه .. فما العلاج المناسب في تلك الحالة؟

الجواب:

لعلاج ترهل الثدي:

أولاً: يغسل الثدي بالماء المثلج المذاب فيه الملح.

ثانيًا: يسحق التفاح وقشره ويسخن ويعمل لبخة من المساء للصباح.

ثالثًا: يدلك الثدي بإسفنجة مبللة بالماء الحار يعقبها ماء بارد، وتكرر عدة مرات ويعمل ذلك يوميًا.

وبالنسبة للأورام التي قد تكتشفها السيدة بالثدي، فيمكن علاجها بالآتي:

أولاً: تؤخذ حلبة مطحونة وتعجن في ماء ساخن، وتوضع لبخة على الثدي من المساء للصباح.

ثانيًا: يطحن بذر الكتان ويعجن في عسل نحل، ويوضع لبخة على الثدي من المساء للصباح.

ثالثًا: يدق ورق الخروع ويضمد به الثدي المتورم من المساء للصباح.

سؤال (563):

تصاب المرأة بالعديد من الاضطرابات عند وصولها إلى المرحلة المسماة (بسن اليأس) نتيجة لنقص هرمون الإستروجين وانقطاع الدورة الشهرية .. فما العلاج الذي يحميها من هذه الاضطرابات ويعالجها؟

الجواب:

أولاً: يؤخذ عشر نقط من زيت الينسون في كوب حليب مرة في اليوم.

ثانيًا: يعمل خليط من ذَنَب الأسد وأزهار الخزامي وبذور الكراوية والشمر وجذور الناردين المخزني بنسب متساوية، ويؤخذ ملعقة على فنجان ماء مغلي ويشرب منه مرتين في اليوم.

سؤال (564):

العقم من الأمراض التي ترهبها كل النساء .. فما العلاج الآمن بالأعشاب للعقم لدى النساء؟

الجواب:

تأخذ المرأة المصابة بالعقم:

أولاً: مسحوق الهدال ربع ملعقة صغيرة على ملعقة عسل ثلاث مرات في اليوم.

ثانيًا: تغلى ملعقة صغيرة من ناعمة مخزنية على كوب ماء، ويصفى ويشرب منه مرتين في اليوم.

سؤال (565):

تشعر المرأة في بعض الأحيان ببعض الآلام بالثدي، . فما سبب تلك الآلام التي تصاب بها المرأة والتورم الحادث بالثدي، وما علاجه؟ وما النصائح التي توجهها للمرأة لتجنب الشعور بالألم أو التورم؟

الجواب:

تحدث تلك الآلام نتيجة الأورام الليفية، ويجب على المرأة في تلك الحالة تغيير نظامها الغذائي وتناول غذاء به القليل من الدهون، وأن يكون غنيًا بالألياف مثل الموجودة في الحبوب الكاملة والبقول والخضروات.

كما يجب عليها الحفاظ على رشاقتها، ويعني ذلك الاحتفاظ بوزنها ملائمًا مع طولها، فإن فقدان الوزن قد يساعد على الراحة من الألم والأورام.

ثانيًا: تعمل الدهون وكأنها غدة إضافية تنتج وتخزن الإستروجين، ولدى المرأة الكثير من الدهون وقد يؤدي ذلك إلى مزيد من الإستروجين في الجسم، ويعد ذلك ضررًا لها؛ لأن أنسجة الثدي حساسة بالنسبة للهرمون.

ثالثًا: يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «ج» والكالسيوم والماغنسيوم

وفيتامين «ب»؛ فهذه الفيتامينات تساعد على تنظيم إنتاج بروستجلاندين «هـ»، وهو بدوره له تأثير مانع للبرولاكتين وهو هرمون ينشط أنسجة الثدي.

رابعًا: عليها تناول الزبد النباتي والزيوت المهدرجة؛ فهي تتدخل في قدرة الجسم على تحويل الدهون الأساسية الموجودة في الغذاء إلى حامض جالمولينوليك، ويعد هذا الحمض مهمًا؛ وذلك لمشاركته في إنتاج بروستجلاندين «هـ» الذي يقوم بدوره في الحفاظ على البرولاكتين، وهو المثير لأنسجة الثدي تحت السيطرة.

تنصح المرأة بالهدوء؛ فإن الأدرينالين وهو الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية أثناء التوتر يتدخل أيضًا في عملية تحويل الجامالينوك.

يجب الامتناع عن المشروبات المحتوية على الكافيين، وهذا يعني عدم تناول المشروبات الغازية والشيكولاتة والآيس كريم والشاي وجميع المسكنات المحتوية على الكافيين.

على المرأة الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية المملحة؛ فهي تجعل البطن تنتفخ، فمن الضروري الامتناع عنها قبل فترة الحيض بمدة تتراوح ما بين سبعة أو عشرة أيام.

الابتعاد عن تناول مدرات البول، فهي قد تساعد بالفعل على التخلص من السوائل في الجسم، والذي قد يساعد على الإقلال من تورم الثدي، إلا أن الشعور الفوري بالراحة قد يؤدي إلى استنفاد البوتاسيوم من الجسم وعدم التعادل فيه، كما يتخلص من إنتاج الجلوكوز.

وعليها باستخدام الأدوية التي يتم شراؤها دون وصفة طبية مثل إيبوبروفين للحد من آلام الثدي، ويجب أن تتجنب مضادات الالتهاب الإسترويدية الموضعية، كما أن السيدات الحوامل لا يجب أن يتناولن أية أدوية دون استشارة الطبيب.

ينصح باستخدام الماء البارد، فبعض السيدات يجدن الراحة في وضع أيديهن في ماء بارد ثم وضعه على الثدي.

كما يمكن استخدام الماء الساخن، فهناك بعض السيدات يجدن الراحة بعد استخدام ضمادة ساخنة أو زجاجة مياه ساخنة، أو عن طريق أخذ حمام ساخن، وبالنسبة للبعض الآخر فإنهن يجدن الراحة في تبادل استخدام الماء الساخن والبارد.

هناك بديل آخر إذا أرادت المرأة التخلص من التهاب الثدي، عليها بتجربة

ضمادة زيت الخروع، فهي تساعد على تقليل التهابات الثدي بحاجة إلى زيت الخروع وقطعة قماش من الصوف، وقطعة من البلاستيك، وضمادة تسخن بالكهرباء، وهي متاحة في الصيدليات الكبيرة. إن زيت الخروع يحتوي على مادة تزيد من وظائف الخلايا الليمفاوية. tll يؤدي إلى زيادة سرعة شفاء أي التهاب.

عليها بإعادة التفكير في حبوب منع الحمل: إن مستوى الإستروجين في حبوب منع الحمل قد يساعد أو يضر بمحاولات التحكم في التغيرات الحميدة في الثدي، وذلك يعتمد على حالتك بصفة عامة، فإن المستوى المنخفض للإستروجين في الحبوب قد يساعد في حالة الخلايا الليمفاوية، ولكنه قد يزيد من الورم الثديي الليفي وهو عبارة عن ورم صلب إلا أنه متحرك.

عليها بتجربة التدليك لتقليل تراكم السوائل الزائدة في العودة إلى أماكنها، وهناك طريقة لتدليك الثدي بأنفسهن، وذلك لمساعدة السوائل الزائدة في العودة إلى أماكنها، وهناك طريقة للتدليك بالصابون؛ وذلك بتحريك الأصابع على سطح الثدي في أشكال دائرية، ثم تستخدم يدها بالضغط على الثدي لأسفل ولأعلى.

وهناك ملحوظة نهمس بها في أذن المرأة وهي:

اكتشفي السبب النفسي وراء هذه الأعراض الجسمانية؛ فالثدي يعد مرتبطًا بشكل كبير بالعواطف.

سؤال (566):

تصاب الأم التي تلد للمرة الأولى بالحيرة، وتنتابها العديد من التساؤلات حول الطريقة المناسبة للرضاعة والجهد المبذول أثناء عملية الرضاعة .. فما الإجابات الشافية لكل أم جديدة تسعى لحصول ابنها على الرضاعة المثالية؟

الجواب:

أولاً: إن عملية الرضاعة الطبيعية تعد سهلة عندما تعرف الأم بذلك؛ فإنكِ (والكلام موجه للأم) سوف تقومين بالإرضاع مرات عديدة إذا قمت بحساب الوقت الذي تقضينه في شراء وإعداد اللبن الصناعي فسوف تجدينه نفس الوقت تقريبًا.

وللتخلص من المتاعب التي تواجه الأم أثناء عملية الرضاعة نوجه انتباهها إلى ما يلي:

أولاً: يجب أن يكون جسم الطفل بالكامل مواجهًا لك: الرأس والصدر،

يجب أن يكون جسم الطفل كله محمولاً على إحدى يديك ورأسه عند منحنى المرفق لديك، واجعلي يدك الأخرى موضوعة تحت ثديك، مع دعمه بأربعة أصابع، ولكن يجب ألا تضعي أصابعك على الركن الداكن حول المكان الذي ينزل منه اللبن.

ثانيًا: عليك بتعديل وضع الطفل إلى أن يستقر على الوضع الصحيح: إذا شعر الطفل بالحيرة عند تعامله مع الثدي أو دمية أو زجاجة فقد لا يستطيع الالتصاق بالحلمة بالقدر الكافي، عليك بالتأكد من فتح الطفل لفمه باتساع يكفي لوضع الحلمة بداخله؛ لأنه يجب أن تدخل الحملة بالفم بمسافة بوصة على الأقل.

ثالثًا: بتكرار مرات الرضاعة: فهناك بعض السيدات اللاتي يشعرن بالصدمة من كثرة عدد مرات الرضاعة التي يرغب فيها الطفل، ولذلك ينصح معظم الأطباء بوضع اللبن في زجاجات، فسوف تلاحظين أنك تقومين بإرضاع طفلك من ٨ إلى ١٢ مرة يوميًا في الأسابيع الأولى.

رابعًا: لا تجعلي الحلمة خشنة: إن التمرينات أو إساءة استخدام الحلمة لجعلها خشنة لن يساعد بل سوف يؤدي إلى بعض الأضرار.

خامسًا: عليك باختبار لعلاج الحلمة غير البارزة: من الأفضل اتباع ذلك أثناء الشهر السادس أو السابع من الحمل، وسوف يساعد ذلك على بروز الحلمة. لا يجب استخدام هذه الوسيلة أكثر من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة في اليوم.

سادسًا: لا تغسلي الحلمة بالصابون: لا تستخدمي أي صابون مع الحلمة؛ لأن ذلك يعرضها للجفاف. هل تلاحظين النتوءات الصغيرة حول الحلمة؟ إنها الغدد التي تنتج زيوتًا وبها مطهر لذلك، فلا حاجة لك لاستخدام الصابون.

سؤال (567):

كيف يمكن علاج الالتهابات التي تصيب الثدي والحلمة نتيجة عملية الرضاعة؟

الجواب:

ننصح الأم المرضع بالآتي:

أولاً: يجب أن تجف الحلمة عن طريق الهواء، وعليك أن تتأكدي من جفاف الحلمة قبل تغطيتها.

ثانيًا: استخدمي اللبن في علاج الحلمة المتقرحة: إن ٩٥% من مشكلات تقرح الحلمة ترجع إلى الطريقة التي يرضع بها الطفل، ولسوف يتوقف الألم بعد إصلاح المشكلة.

ثالثًا: عليك بالحذر من انسداد قنوات الرضاعة: فقد تصاب قنوات الرضاعة بالانسداد نتيجة للملابس الضيقة أو الإرهاق أو طول الفترات التي تقضيها الأم بدون رضاعة.

رابعًا: عليك باستخدام فيتامين «هـ» لعلاج الحلمة الجافة: إذا لاحظت جفاف الحلمة فإن العلاج الموضعي من كميات بسيطة من فيتامين «هـ» قد يؤدي إلى نتائج جيدة.

خامسًا: جربي الضمادة الساخنة لمساعدتك على الإفراط في إنتاج اللبن إذا لم يكن الطفل يتناول كل ما تنتجينه من لبن، وتشعرين بأن ثديك ممتلئ، كما يجب أن تكثري من إرضاع طفلك وتزيدي من فترات الرضاعة، وعليك أن تتناولي المزيد من السوائل لكي تتبولي كل ساعة.

سادسًا: عليك بالتحكم في تسرب اللبن باستخدام يدك بالطريقة الصحيحة: إن جهاز إنتاج اللبن شديد الحساسية، ويمكن أن يثار بسهولة؛ حيث يمكن أن يتسرب اللبن عندما تذهب الأم للتسوق وتستمع إلى بكاء الطفل .

سؤال (568):

ما علاج البرود الجنسي عند النساء؟

الجواب:

أي شخص سواء رجل أو سيدة يمكن أن يفقد الاهتمام بالجنس، عند السيدات كانت تسمى هذه الظروف باسم البرود .

لكن المعالجين بدلوا اللفظ بفقد الميل الجنسي .

العديد من العوامل يمكن أن تؤدي إلى فقدان الرغبة:

ومنها التعب أو الإصابات أو الضغوط العصبية أو تناول مشروبات كحولية أو الكثير من الأدوية خاصة مضادات الاكتئاب .

العلاج بالأعشاب:

حشيشة الملائكة الصينية:

هذا العشب له تأثير على النساء مثل الرجال، كمنشط جنسي، حيث يضاف ٣-٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور إلى ١/٨ جالونات ماء مغلي وتشرب النساء حتى ٣ أكواب من هذا المشروب يوميًا .

الجنسنج:

يصف العديد من خبراء الأعشاب الجنسنج لعلاج فقد النشاط الجنسي عند النساء، والجرعة المثالية هي نصف ملعقة صغيرة أو مثلها من الصبغة توضع في العصير .

الكبراش:

هذا العشب من أكثر النباتات شهرة في مجال المنبهات الجنسية في أمريكيا الجنوبية .

والخواص الكيميائية في هذا النبات الطبي تعمل لى البظر، حيث تجعله محتقنًا بالدم مما يحفز الرغبة الجنسية .

الينسون:

غني بمركب الأنيثول ذي التأثير الشبيه بالهرمونات الجنسية النسائية، فهو ينشط الرغبة في الحياة بصفة عامة، والرغبة الجنسية بصفة خاصة عند النساء .

الشيكولاتة:

تفرز مستوى كيميائيات الجسم التي تجعلك تشعر بالسعادة، وتسكن الألم، وتحسن المزاج .

الشمار:

يحتوي على مركبات تعمل مثل هرمونات الأنثى، وهي الأستروجين .

سؤال (569):

ما المقصود بانقطاع الطمث وما أنواعه وما الأعشاب التي تفيد في هذه الحالة؟

الجواب:

المقصود به عدم رؤية دم الطمث «الدورة الشهرية»، وهو نوعان:

انقطاع طمث ابتدائي:

ويحدث عند كل فتاة بلغت السادسة عشرة من العمر، ولم تشاهد دم الطمث،

وأسبابه كثيرة متنوعة، ويلزمها العديد من الفحوص الجسمية والمخبرية .

✱ انقطاع طمث ثانوي:

يحدث عند كل فتاة أو امرأة شاهدت الدم قبل حدوث هذا الأمر سواء أكانت الدورة منتظمة أم لا، وغاب عنها الطمث لمدة تزيد عن ستة أشهر، وهذا الأمر قد يكون مرضيًا كالاضطرابات الهرمونية، وقد يكون سببه فسيولوجيًا كالحمل .

الأعشاب المفردة:

الدبق:

يشرب من المنقوع ٣ كئوس يوميًا .

الخلطات العشبية:

وهي تفيد في الحالات الناجمة عن سوء وظيفة الرحم والمبيض .

إكليل الجبل «أوراق» ٥ مجم .

مليسة «أوراق» ٥ مجم .

قراص «أوراق» ٥ مجم .

نعناع «أوراق» ٥ مجم .

أقحوان «أزهار» ٥ مجم .

ألفية «عشب» ١٠ مجم .

سنبل «جذر» ٥ مجم .

ملعقة من الخلطة العشبية ككأس من الماء المغلي وتترك لمدة ٣ ساعات ويشرب ٣ مرات باليوم قبل الطعام بعشرين دقيقة .

الخلطة الثانية:

الخميلية «عشب» ٥٠ جم .

سنبل «جذر» ٥٠ جم .

بابونج «سلة الأزهار» ٥٠ مجم .

نعناع «أوراق» ٥٠ مجم .

مليسة «أوراق» ٥٠ مجم .

ملعقة من الخلطة العشبية لكأس من الماء المغلي وتترك لمدة ٣ ساعات، وتشرب كأس مرتين باليوم .

تفيد هذه الخلطة في الدورة النادرة أو الخفيفة التي يكون سببها غالبًا نقص في تكون بطانة الرحم .

➢ **الخلطة الثانية:**

الختمية «أزهار» ٢٠ جم .

أزريسون الحدائق «أزهار » ٢٠ جم .

أفنستين «عشب» ١٠ جم .

توضع ملعقة م الخلطة العشبية لـ٣ كئوس من الماء وتشرب كأس ٣ مرات باليوم قبل الدورة المنقطعة .

سؤال (570):

ما أسباب الآلام الطمثية وأسبابها وعلاجها؟

الجواب:

الطمث المؤلم من أكثر الحالات شيوعًا لدى «النساء» وتزداد هذه النسبة عند الفتيات والسيدات الصغيرات .

وقد يكون السبب نفسيًا كالانزعاج من الطمث أو سببًا عضويًا .

وتنقسم عسرة الطمث إلى قسمين:

➢ **أ- عسرة الطمث الاحتفالية:**

وهي الألم الذي يبدأ قبل الطمث أسفل الظهر أو القسم السفلي للبطن .

➢ **ب- عسرة الطمث التشنجية:**

حيث الألم في اليوم الأول للطمث، ويتجه أيضًا نحو الوجه والفخذين، وهو ألم حارق شديد يستمر حوالي ١٢- ٢٤ ساعة .

العلاج النباتي:

الخميلية:

يشرب من المنقوع ٢- ٣ كئوس باليوم .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

قراص أبيض «أزهار» .

نعناع «أوراق» .

مليسة «أوراق» .

بابونج «سلة الأزهار» .

ألفية «عشب» .

مريمية «أوراق» .

تؤخذ ملعقة من مكونات الخلطة العشبية متساوية المقادير، وتوضع في كأس من الماء المغلي وتترك لمدة ٣ ساعات، وتشرب منها كأس مرتين في اليوم بعد الطعام .

الخلطة الثانية:

ألفية «عشب» .

كراويا «ثمار» .

مليسة «أوراق» .

سنبل «جذر» .

مريمية «أوراق» .

ملعقة من الخلطة العشبية لكأس من الماء المغلي، تترك لمدة ٣ ساعات، وتشرب كأس ٣ مرات في اليوم قبل وأثناء الطعام، وقبل ٣ أيام من موعد الدورة المؤلمة .

سؤال (571):

كيف يعالج عدم انتظام الطمث عشبيًا؟

الجواب:

من مظاهره

النزيف الطمثي:

هو زيادة كمية الدم التي تفقدها المرأة خلال أيام الطمث سواء حدث ذلك خلال أيام الدورة (٢- ٧ أيام) أو تجاوز هذه المدة .

❧ تعدد الطموث:

طموث نظامية من حيث المدة وكمية الدم التي تزيد عن الدورة الطبيعية للمرأة.

❧ العلاج بالنباتات المفردة:

❧ خميلية:

يشرب من المنقوع ٢-٣ كأس باليوم .

❧ البابونج:

يشرب من المنقوع ٣ كئوس يوميًا .

❧ الخلطات العشبية:

➢ الخلطة الأولى:

ألفية «عشب» ٢٥جم .

مليسة «أوراق» ٢٥جم .

مريمية «أعشاب» ٢٥جم .

سنبل «جذر» ٢٥جم .

تشرب من المنقوع كأس واحدة قبل الإفطار .

❧ الخلطة الثانية:

نعناع «أوراق» ٥٠ جم .

مليسة «أوراق» ٥٠ جم .

سنبل «جذر» ٥٠ جم .

ألفية «عشب» ٥٠ جم .

بابونج «سلة الأزهار» ٥٠ جم .

توضع ملعقة من الخلطة العشبية لكأس من الماء المغلي، وتترك لمدة ٣ ساعات، تشرب ٣ كئوس باليوم قبل موعد الدورة بأسبوع، وبعد موعد التبويض تفيد في تنظيم الطمث .

سؤال (572):

ما الأعراض المصاحبة لما يسمى بسن اليأس وما الأعشاب التي يوصى باستعمالها في هذه المرحلة؟

الجواب:

سن اليأس يعني: توقف الدورة الشهرية، وتمر معظم النساء به في أواخر الأربعينات، وأوائل الخمسينات .

وأحيانًا يحدث ذلك بسرعة، ولكنه في الأغلب يستغرق بضع سنوات حتى تتوقف الدورة، وفي أثناء حدوث ذلك يقل إنتاج الأستروجين، وهو ما يتسبب غالبًا في واحد أو أكثر من المنغصات المتعبة للمرأة:

أعراضه:

اضطرابات عصبية: التعرق المفاجئ، الهبات والصهد والإحساس بالتنميل في اليدين، طنين في الأذنين، صداع، ارتفاع ضغط الدم .

اضطرابات نفسية: الانفعال، الأرق، الضعف النفسي، ضعف الذاكرة والقدرة على التركيز .

الأعراض الجسمية: ضمور الأعضاء التناسلية والثديين، وازدياد الشحم، وهشاشة العظام، ونحن ننصح بـ:

شراب الراعي:

يحضر المنقوع بملعقة صغيرة من العشب المجفف في كأس من الماء الساخن، ويشرب كأسان في اليوم لمدة ٣ أسابيع يلي ذلك استراحة لمدة ٣ أسابيع، ثم معاودة للعلاج .

الخميلية:

المنقوع يوميًا ٣ كئوس .

الدبق / هدال:

ملعقة صغيرة من العشب لكأس من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، ويشرب ٣ كئوس يوميًا .

أخيليا ألفية:

المنقوع يشرب منه يوميًا ٢-٣ كئوس .

الحمام:

يضاف ١٠٠ جرام من العشب إلى ٥ لترات من الماء البارد لمدة ١٢ ساعة، يسخن ويصفى ويضاف إلى ماء الحمام، وتجلس المرأة ضمنه لمدة ٢٠ دقيقة .

الخلطات العشبية لسن اليأس:

الخلطة الأولى:

سنبل «الجذر» ٥٠ جم .

أخيليا ألفية «الجذر» ٥٠ جم .

مريمية ناعمة ٥٠ جم .

تشرب من المنقوع كأس يوميًا على الريق .

خلطة الشباب: وهي من أفضل الخلطات العشبية التي تستعمل في سن اليأس.

النبق «لحاء» ٥٠ مجم .

فاصوليا «القرون» ٣٠ مجم .

عرق سوس «الجذر» ٣٠ جم .

بيلسان«أزهار» ٢٠ جم .

يانسون «ثمار» ٥ جم .

أقحوان «أزهار» ٢جم .

ختمية «أزهار» ٢ جم .

ملعقة من العشب لـ٢-٣ كؤوس من الماء، ويشرب ٢-٣ مرة باليوم .

خلطة لروماتيزم سن اليأس:

الإكليل «أزهار» .

صفصاف «لحاء» .

قراص «أوراق» .

بتولا «أوراق» .

نبق «لحاء» .

حشيشة القلب «عشب» .

أرقطيون «جذر» .

سنبل «جذر» .

توضع كميات متساوية من كافة عناصر الخلطة، ويؤخذ منها ملعقة من الماء المغلي، وتترك لمدة ٣ ساعات، ثم تشرب كأس ٣ مرات باليوم قبل الطعام بـ٢٠ دقيقة لمدة ٣أشهر، والجرعة الوقائية كأس واحد يوميًا .

سؤال (573):

هل هناك أعشاب معينة لتكبير الثدي؟

الجواب:

هناك العديد من الأعشاب التي قد تساعد على توفير قدر معقول من الزيادة في الحجم .

الحلبة:

هذه الحبوب لها شهرة قديمة كمكبراتن للثدي فالإستروجين النباتي القادم من مصادر مثل الحلبة لا يؤدي إلى امتلاء غير مريح بالثدي، لذلك يمكن تدليك الثدي بمسحوق الحلبة .

فبمقدور خلايا الثدي أن تمتص كمية معينة من الكيميائيات النباتية لاستخدام مسحوق الحلبة اطحني بعض الحبوب والبراعم وأضيفي إليها قليلاً من زيت الطعام، ثم استخدمي المزيج كمعجون .

الشمار:

يعد الشمار عشبيًا إستروجينيًا آرخر استخدم لقرون للمساعدة على إفراز اللبن يمكنك إضافته كمكمل لدور الحلبة، قد يكون سامًا إن كانت الجرعة أكثر من ملعقة.

البطاطا البرية:

ها هو عشب آخر اشتهر بأن له أثرًا إستروجينيًا، حيث يحتوي على الديوسجينين أقل كثيرًا من الحلبة .

وبالرغم من ذلك من الأفضل أن تحف اللحاء الخارجي للجذور، وتحول الجزء الداخلي من الجذر إلى معجون، وستحصلين على الأثر المطلوب .

الكمون:

يمكنك أن تتبلي النهدين ببعض الكمون، ويمكنك استخدامه بحرية في تتبيل الطعام .

سؤال (574):

ما علاج كتل الثدي عن طريق الأعشاب؟

الجواب:

إن أكثر الآفات إزعاجًا هو الكتل التي تكتشفها المرأة مصادفة أو خلال فحصها الدوري، وقد تكون سليمة أو تكون أورامًا .

إن الكتل المؤلمة تكتشف سريعًا، ولكن من الممكن عدم اكتشاف كتلة الثدي، وخاصة إن كانت داخل الحلمة .

العلاج بالأعشاب:

الأقحوان:

مرهم الأقحوان يدهن به الثدي عدة مرات في اليوم، وخاصة حول الحلمتين.

ذئب الخيل:

توضع قصبة من العشب في مصفاة وتعلق بخار الماء لمدة عشر دقائق، ثم يوضع العشب في قطع من الكتان، ويلف بها الثدي لبضع ساعات أو حتى طول الليل .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

قراص «أوراق» .

أقحوان «أزهار» .

أخيليا «عشب» .

قبضة من الخلطة متساوية المقادير - كأس من الماء الساخن وتترك لمدة نصف دقيقة تصفى وتشرب ببطء ٢-٨ فناجين باليوم .

➢ **الخلطة الثانية:**

➢ **الأعشاب السويدية:**

٣ ملاعق كبيرة من الخلطة لكأس من الماء الساخن، وتشرب ٤-٥ مرات باليوم .

سؤال (575):

ما أسباب الإسقاط العضوي وعلاجه؟

الجواب:

الإسقاط العضوي هو انقذاف محصول الحمل قبل أن يصل إلى مرحلة قابلية الحياة في الأسابيع الأولى، وغالبًا ما يكون بانقذاف كيس الحمل، أما في الشهر ٢-٣ فيسقط الجنين أولاً ثم تتبعه المشيمة، والإسقاط بعد هذا الوقت يمر بأدوار متتابعة حيث يحدث النزف مع انفتاح عنق الرحم وانقذاف الجنين .

وقد تكون أسبابه:

شذوذ في البيضة وعدم قابليتها للحياة .

الاضطرابات الهرمونية واضطراب البيئة داخل الرحم .

أمراض الدم كالإنتانات المتعددة وارتفاع درجة الحرارة .

الأمراض المزمنة كالسل .

السموم واضطراب وصول الدم إلى الجنين .

العلاج بالأعشاب:

الخميلية:

يشرب منقوع النبتة ٤ فناجين يوميًا كوقاية من الإسقاط .

يحضر المنقوع من خلال وضع ملعقة كبيرة من النبات في كأس من الماء الساخن لمدة ٥ دقائق .

العنب:

استعماله لفترة طويلة يجنب المرأة الحامل الإسقاط .

التحضير:

تؤخذ قبضة من الأوراق الجديدة، وتغلى في نصف لتر من الحليب، ثم

تصفى، ويضاف إليها صفار بيضة مقلية بالزيت أو الطحين، وتخفف مع الحليب جيدًا ويتناول منها على العشاء يوميًا لعدة أسابيع .

الزعتر:

يشرب من المنقوع كأسان في اليوم صباحًا ومساء .

الخلطات العشبية:

الخلطة الأولى:

الخميلية «رجل الأسد»: ٥٠ جرامًا .

أخيليا ألفية «عشب» ٥٠ جرامًا .

يشرب من المنقوع كأسان يوميًا لمدة ٣ أشهر من بداية الحمل .

المنوع: ملعقة صغيرة من العشب الجاف في كأس من الماء الساخن وتترك لمدة ٣ دقائق .

سؤال (576):

مم ينتج تسمم الحمل وما طريقة علاجه؟

الجواب:

تسمم الحمل ناتج عن ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل مع نزول زلال في البول ويتبعه تورم القدمين، ولذلك يتم الإجهاض خوفًا على حياة الأم .

خلطة الأعشاب:

بردقوش ١٠٠جم .

أخيليا ١٠٠جم .

هدال / الدبق ٥٠ جم .

تؤخذ ٣ جرامات من الخلطة، ويوضع عليها كوب ماء مغلي وتشرب ٣ مرات يوميًا قبل وأثناء الحمل .

تغذية المرأة

● سؤال (577):

ما خصائص العناصر الغذائية المتكاملة وما النصائح التي يجب اتباعها عند تناولها ؟

● **الجواب:**

لابد في البداية أن نعرف شيئًا عن المجموعات الغذائية الخمس التي تشكل الأساس لاختيارتنا الغذائية حتى يمكننا بعد ذلك تحديد النسب المثالية التي يجب تناولها من كل مجموعة، والتي يجب الالتزام بها للحصول على الوجبة المثالية المتكاملة والمتوازنة والتي يؤدي الإخلال بها أيضًا إلى الكثير من المشكلات والأمراض: كالزيادة في الوزن أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو السمنة أو سوء التغذية .. إلخ فما هي هذه المجموعات الخمس .

أولاً مجموعة الأرز، الحبوب، المكرونة .

أهميتها:

تعتبر مصدرًا هامًا لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن .

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول هذه المجموعة .

للحصول على أكبر قدر من الألياف عليك باختيار الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الخالصة ومنها: خبز القمح الخالص .

اختاري الأطعمة التي توجد بها نسبة دهون وسكريات قليلة مثل المكرونة والأرز والخبز.

عليك بالحذر عند إضافة المواد الدهنية والسكرية للأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت والكرواسون لأن بها نسب عالية من الدهون والسكريات .

● ثانيًا: مجموعة الخضراوات:

أهميتها:

تمد الجسنم بالفيتامينات مثل فيتامين (أ)، (ج) والفولات، كما تمده بالمعادن

مثل الحديد والماغنسيوم وهي مجموعة قليلة الدهون، ومصدر هام للألياف، ومنها: خضر اوات نشوية مثل البطاطس، والذرة والبسلة .

بقوليات ومنها الفاصوليا والحمص .

خضراوات ورقية مثل: السبانخ، البروكلي (نوعًا من القرنبيط) .

خضراوات ذات لون أصفر مثل الجزر والبطاطا والخس والطاطم والصل والفاصوليا الخضراء .

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

١- الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء، والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد ؛ لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم .

٢- الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضراوات .

٣- استخدام توابل قليلة عند إضافتها للسلطة .

ثالثًا: مجموعة الفاكهة:

اهميتها:

تمد الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات (أ)، (ج) كما أنها قليلة الدهون .

النصائح التي يجب اتباعهل عند تناول هذه المجموعة:

١- تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها ؛ لأن الألياف فيها أكثر .

٢- أن يكون عصير الفاكهة طبيعيًا ١٠٠% .

٣- عليك بأكل الشمام والتوت بشكل منتظم ؛ لأنهما يحتويان على فيتامين (ج) بوفرة .

٤- احذري من تناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة بكثرة .

رابعًا: مجموعة اللحوم:

أهميتها:

تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، ويمكن أن تحل محل الحبوب المجففة والبيض والمكسرات محل اللحوم .

النصائح :

١- تناولي اللحم الخالي من الدهون .

٢- انزعي جلد الطيور عند تناولها .

٣- الإكثار من تناول لحوم الأسماك والفاصوليا المجففة والبسلة لاحتوائهم على دهون قليلة .

٤- استخدام أقل نسبة من الدهون في إعداد اللحوم .

٥- شي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها .

٦- الاعتدال في تناول المكسرات لأنها عالية في دهونها .

٧- يكفي تناول صفار بيضة واحدة ولا خوف من الإكثار من تناول بياض البيض .

خامسًا: مجموعة الألبان:

الزبادي، الجبن، لحوم الطيور، والأسماك، الحبوب المجففة، البيض والمكسرات.

أهميتها:

تعتبر الألبان مصدرًا هامًا للبروتينات الفيتامينات والمعادن والكالسيوم .

النصائح :

يفضل تناول أنواع الجبن القليل الدهون، وكذلك الألبان مثل اللبن المثلج والزبادي المجمد والحلوى التي تصنع من الالبان .

تجنبي تناول الجبن عالي الدسم والآيس كريم؛ لأن بهما كمية كبيرة من الدهون.

وأما بالنسبة للدهون والزيوت والحلوى فينصح باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد، وتتمثل في: الكريمة، الزبد، السمن النباتي، السكريات، المياه الغازية، حيث تمد الجسم بسعرات حرارية أكثر من إمداه بالمواد المغذية .

سؤال (578):

هل تختلف المقادير التي تحتاجها السيدات من السعرات الحرارية من سيدة لأخرى؟

الجواب:

تتحدد النسب والمقادير التي يحتاجها جسمك وفقًا لمقدار ما يحتاجه من

سعرات حرارية، ووفقًا للعوامل الآتية:

العمر، الوزن، وما تمارسينه من نشاط رياضي لذلك ينبغي على كل سيدة بعد تحديد العوامل السابقة تناول النسب الملائمة لها، كما في الجدول التالي:

١٦٠٠	سعرة حرارية، ويحتاجها كبيرات السن والمرأة التي لا تبذل مجهودًا .
٢،٢٠٠	سعرة حرارية، ويحتاجها غالبية الأطفال والبنات في سن المراهقة، كما تحتاج المرأة الحامل والتي ترضع إلى نسب أكبر من ذلك .
٢،٨٠٠	سعرة حرارية، ويحتاجها الصبية في مرحلة المراهقة، والسيدات اللاتي تمارسن نشاطًا كبيرًا

هل تعلمين أن:

جرام واحد من البروتينات = ٤ وحدات حرارية .

جرام واحد من الكربوهيدرات = ٤ وحدات حرارية .

جرام واحد من الدهون = ٩ وحدات حرارية .

سؤال (579):

ما العناصر الغذائية التي تحتاجها المرأة المرضعة، والأطعمة التي يتعين عليها تجنبها؟

الجواب:

إن الأم المرضعة (بعد الولادة) هي أيضًا في حاجة إلى مقادير عالية النوعية من الأغذية قد لا تقل بأي حال عن حاجة الحامل .

يقدر المتوسط اليومي لحليب الأم بحوالي (٨٥٠ سم) تفقد الأم بسببه طاقة قدرها ٦٠٠ سعرًا حراريًا .

فإذا كانت كفاءة إنتاج الأم للحليب هي (٨٠%) فإن ذلك يعني احتياجها إلى (٧٥٠) سعرًا حراريًا من الأطعمة لكي توفي احتياجها من الحليب .

برجاء الانتباه إلى أن:

تناول بعض الأطعمة مثل (الثوم والبصل النيئ والفلفل الحار والشيكولاته) قد يؤدي إلى اضطرابات أمعاء الرضيع أو ظهور الطفح الجلدي .

تناول بعض الأدوية يؤثر على الرضيع فيجب الاحتراس لذلك .

تناول كميات كبيرة من القهوة يقلل نسبة الحديد في لبن الأم .

⌫ اعتقادات خاطئة:

١- عدم تناول الماء خلال الأيام الأولى للولادة اعتقاد غير صحيح، وبالعكس فالماء يساعد على إدرار اللبن .

٢- تجنب تناول السمك والمواد الدهنية وبعض الخضراوات كالفجل اعتقادًا بأن هذه الأطعمة تسبب الإسهال للطفل، أو تتلف لبن الأم . . وهذا غير صحيح .

سؤال (580):

ما العوامل التي تساعد على نجاح الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

الاستعداد للرضاعة الطبيعية أثناء الحمل، وبعد الولادة، وذلك بالاعتناء بالثدي، وتمارين الثدي .

* فرك الحلمة وتدويرها بين الإبهام والسبابة، وشدها للخارج، وتكرر العملية عدة مرات في اليوم، ويفيد هذا الأم التي لديها حلمة غائرة .

* تدليك الثدي بتمرير اليدين من المحيط باتجاه الحلمة بواسطة اليدين معًا مع تكرار ذلك عدة مرات يوميًا، وعلى الأم ارتداء صدارة مناسبة ذات بطانة كي تمتص الحليب الذي يفرزه الثديان خلال أواخر الحمل أو بعد الرضاعة .

٢- الراحة التامة والنوم الكافي، والابتعاد عن الإرهاق الجسدي والفكري .

٣- التغذية الجيدة، والإكثار من شرب السوائل .

٤- وضع الطفل على صدر أمه - في الساعات التي تلي الولادة - يساعد على إدرار الحليب، واستمرارية الرضاعة تساعد على تفريغ الحليب وإدراره من جديد .

سؤال (581):

ما الاحتياجات الغذائية للفتاة المراهقة؟

الجواب:

تحتاج الفتاة ما بين (٢٥٠٠ - ٢٨٠٠) سعر حراري، فالبروتينات تحتاج منها

الفتاة ما بين ٦٥ - ٧٥ جرامًا، بينما تحتاج ١٨ مليجرام من الحديد، وذلك لتعويض ما يفقد من هذا العنصر في دم الدورة الشهرية، والقصور في الحصول على احتياجاتها من هذا العنصر يؤدي إلى الإصابة بأنيميا نقص الحديد أو فقر الدم الذي يظهر عند بعض المراهقات في صورة خلل في الدورة الشهرية ونظامها ومواعيدها كل شهر .

وهناك أهمية كبيرة لتثبيت مواعيد الوجبات الغذائية، وكمثال لوجبات يوم كامل يمكن أن تكون وجبة الإفطار (قبل الذهاب للمدرسة) عبارة عن بيضة وقطعة جبن أو كوب لبن وقطعة من الخبز، ويفضل البلدي، بالإضافة إلى ثمرة طماطم، وقليل من الجرجير؛ لاحتوائهما على الفتامينات والمعادن والأملاح الهامة .

للوقاية من الكثير من الأمراض:

أما الوجبة الثانية بالمدرسة فيمكن أن تتكون من: نصف رغيف خبز بالجبن مع كوب عصير من الفاكهة الطازجة، أو قطعة من الكعك مع كوب من اللبن أو الشاي باللبن أو الكاكاو باللبن في حالة وجود مطعم بالمدرسة، وهي جميعًا تحتوي على مواد الطاقة والكالسيوم .

أما وجبة الغذاء التي يتناولنها بعد العودة م المدرسة حوالي الرابعة عصرًا ؛ فيجب أن تحتوي على طبق السلاطة المتكامل الذي يحتوي على البقدونس (الغني بالحديد، وفيتامين (أ) وفيتامين (سي) والكالسيوم) بالإضافة إلى الليمون وفصين من الثوم والجزر والخيار والطماطم والجرجير والخس والفجل، وورق الكرنب النيء، مع ربع دجاجة أو سمكة متوسطة أو شريحة من اللحم الأحمر أو الكبدة أو طبق من الفول أو العدس أو اللوبيا أو الفاصوليا البيضاء .

فكلها تحتوي على البروتين النباتي الذي يعطي نفس وقيمة البروتين الحيواني مع إضافة الحبوب في صورة الخبز البلدي حوالي رغيف أو ١/٢ رغيف مع طبق متوسط من الأرز، والأسماك عمومًا خاصة البحرية والجمبري هي أفضل أنواع المغذيات أثناء المذاكرة وأيام العام الدراسي ؛ لأنها تساعد على الاستيعاب، ولذا يفضل تناولها مرتين أسبوعيًا على الأقل .

أما وجبة العشاء فمثل الإفطار ويفضل عدم تناول المشروبات المكيفة مساء مثل الشاي والقهوة حتى لا تسبب إرهاقًا للجهاز العصبي بينما يمكن تناولها صباحًا .

أما أفضل المشروبات التي يمكن تناولها ليلاً فالينسون أو النعناع ؛ لأنها تعطي إحساسًا بالاسترخاء، ولذا لا يجب تناولها صباحًا حتى لا تسبب النعاس .

سؤال (582):

ما أكثر المعادن أهمية لمرحلة المراهقة؟

الجواب:

الكالسيوم ومن أهم مصادره: الحليب ومشتقاته، وهو من العناصر المهمة لتكوين عظام سليمة، وعلى المراهقات أن يتناولن ما يعادل كوبين من الحليب و(٣٠) جم من الجبن يوميًا .

الحديد: وهو الذي يقوم بتعويض المراهقة عما تفقده من الحديد أثناء فترة الطمث، ومن أهم مصادره:

اللحوم الحمراء، الحبوب الكاملة، والخضار كالسبانخ والسلق .

سؤال (583):

ما المشاكل الصحية التي يمكن أن تتعرض لها الفتيات المراهقات بسبب سوء التغذية؟

الجواب:

فقر الدم الغذائي: وينتج عن نقص الحديد .

السمنة: وتنتج عن تناول كميات مفرطة من النشويات والسكريات والدهنيات .

تسوس الأسنان: لكثرة تناول الحلوى والشيكولاتة والأيس كريم والكعك والمشروبات الغازية بين الوجبات .

حب الشباب: شائع بين المراهقات، وننصح بتجنب بعض الأطعمة مثل الشيكولاتة، والمكسرات والأطعمة الدهنية والمقلية والمشروبات الغازية .

النهم العصبي: وهو اضطراب على شكل نوبات من الإقبال على الطعام يتلوه فقدان شهية ومحاولة لإنقاص الوزن ثم العودة للتناول الشره للطعام .

فقدان الشهية العصبي: حالة تنتج عن قلة الشهية للطعام بسبب الخوف على الشكل والمظهر العام .

سؤال (584):

ما النصائح الغذائية لفتاة في سن الزواج؟

الجواب:

الملاحظ أن الفيتات في هذا السن يعتمدن في تغذيتهن على الوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية والفقيرة إلى العناصر الغذائية الضرورية لأجسامهن .

في حين أن كل الدراسات العلمية تؤكد أن نقص الحديد أو الكالسيوم أو حامض الفوليك من جسم الفتاة في مرحلة ما قبل الزواج يمكن أن يسبب تشوهات في الجنين عند الحمل لذلك يجب على الفتيات الاهتمام بصحتهن وتناول الخضراوات والفاكهة، وكل أنواع الغذاء .

كما يجب التقليل من تناول الدهون الحيوانية، واستخدام الزيوت في الطهي لتقليل احتمالات الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مع الإكثار من تناول الأغذية الغنية بحامض الفوليك المتوافر في الألبان واللحوم والبقول .

وبالنسبة للألبان ننصح بتناولها خالية من الدسم بين الوجبات بدلاً من المشروبات الغازية، حتى لا تعوق عملية امتصاص الحديد في الجسم .

أما اللحوم فيفضل تناول الأنواع البيضاء منها مثل الدجاج المنزوع الجلد، والأسماك التي يفضل طهيها في الصينية أو مشوية بعد تنظيف أحشائها جيدًا، وفي درجة حرارة قصوى ولفترة زمنية معقولة لضمان قتل الميكروبات .

أما البقول فهي متنوعة مثل العدس والفول واللوبيا والفاصوليا البيضاء والفول السوداني لأنه غني جدًا بالبروتين الجيد، وإن كان يفضل تناول كميات قليلة منه حتى لا يسبب السمنة .

وننصح الفتيات بتناول الخبز الأسمر بدلاً من الأرز والمكرونة كنوع من الكربوهيدرات الضرورية للجسم، والاهتمام بطبق السلاطة المتنوع مع التركيز على الفجل الأحمر والأخضر والفلفل الأخضر الغني جدًا بالكالسيوم وفيتامين «ج» .

سؤال (585):

ما النصائح الغذائية للمرأة الحامل؟

الجواب:

يمكن تقسيم أشهر الحمل إلى ثلاث مراحل مدة كل منها ثلاثة شهور، وننصح

في المرحلة الأولى بتناول كميات صغيرة من الطعام سهل الهضم للتغلب على الغثيان مع تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية .

الحليب كنز من الفوائد:

كما ننصح بالحليب ومنتجات الألبان المختلفة؛ لأنه أفضل غذاء يمكن أن تتناوله الحامل بين الوجبات، وينصح الأطباء وخبراء التغذية الحوامل بضرورة تناول ثلاثة أو أربعة أكواب من الحليب يوميًا في المرحلة الأولى .

أما المرحلة الثانية من مراحل الحمل فهي التي تزداد فيها حاجة الحامل للغذاء نتيجة لنمو الجنين .

ويحتم عليها استهلاك كميات أكبر من البروتين والكالسيوم والحديد والفيتامينات، وكلها تتوافر في الحليب، ويساعد استهلاك كميات وفيرة من البروتين في زيادة إفراز الأم عند الرضاعة، في حين يؤدي الكالسيوم والفوسفور إلى نمو عظام وأسنان الجنين والأم أيضًا .

كما أن (الحديد) يلبي حاجة الأم من الهيموجلوبين الذي ينقل الأكسجين إلى الجنين وللحصول على الحديد فعلى الأم تناول الحليب البيض الخبز الفواكه المجففة والأطعمة التي تحتوي على أنواع الحبوب المختلفة .

ومن العوامل المساعدة في نمو الجنين (الفيتامينات) خاصة (A,B,C,D,K,E) .

سؤال (586):

ما المواد الضارة بالحمل ؟

الجواب:

التدخين: يزيد من احتمالات الإجهاض وولادة أطفال بوزن ناقص، أو الولادة قبل الأوان .

المشروبات الكحولية / تنتقل إلى دم الجنين بتركيز يعادل عشرةأضعافه، وتبث أضرارًا في الدماغ والكبد والبنكرياس .

الأدوية: فلا تتناولي أي دواء دون استشارة الطبيب .

الملابس الضيقة، والأحذية ذات الكعب العالي .

وللتخفيف من آلام الظهر يمكن ارتداء مشد خاص يساعد جدار البطن على حمل الرحم والجنين، وإذا لاحظت الحوامل وجود دوالي في الساقين يمكنها ارتداء جوارب خاصة .

سؤال (587):

بماذا تنذر شحوم الحمل؟

الجواب:

إن زيادة الوزن أثناء الحمل لما يعادل ٢٣ كيلو جرامًا، وعدم فقدانه بعد الولادة يضاعف فرصة إصابة المرأة بسرطان الثدي بعد بلوغها سن اليأس .

حيث تسبب زيادة الوزن الكبيرة أثناء الحمل تغيرات في نسيج الثدي وتزيد حساسيته لنمو السرطان لاحقًا، والزيادة المسموح بها للوزن طيلة فترة الحمل ما بين ١٢، ١٤ كيلو جرامًا، أي: بمعدل كيلو وربع شهريًا .

ومن المهم التنبيه إلى أن زيادة الوزن لها علاقة بأمراض أخرى كثيرة منها أمراض القلب والسكري وارتفاع الضغط الشرياني، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .

لذلك فنحن ننصح بالرياضة وعدم الإكثار من النشويات والمعجنات والحلويات والمواد الدسمة والدهون .

سؤال (588):

في سن ما بعد الدورة الشهرية يزيد الوزن لبعض السيدات زيادة ملحوظة بسبب عدم الحركة ما يسبب أمراضًا عديدة فما النصائح التي تفيد في تجنب مشاكل هذه المرحلة؟

الجواب :

لابد من إنقاص الوزن، وذلك بتناول الغذاء الصحي المتوازن مع الإقلال من السكريات والنشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والسلطة والفاكهة والبروتين.

في حالة انقطاع الدورة الشهرية لابد من:

التركيز على الحليب ومشتقاته، المواد النباتية، الفواكه .

ممارسة الرياضة .

التنويع في الوجبات .

يفضل استخدام الزيوت النباتية، وأفضلها زيتن الزيتون .

تناول الأطعمة الطازجة .

الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية .

سؤال (589):

هل هناك مجموعات غذائية مفضلة لمقاومة الشيخوخة ؟

الجواب:

قد اتفقت معظم الدراسات على مجموعات خمس مقاومة للشيخوخة، وهي:

١- المجموعة الأولى:

الزبادي وعسل النحل والتمر ويليه القمح باللبن .

٢- المجموعة الثانية:

السبانخ والفول والبقدونس والملوخية وورق العنب وهي تقوي جهاز المناعة .

٣- المجموعة الثالثة:

الحليب واللبن الرايب والعصائر الطازجة للفاكهة والماء والخضار، ويقلل عصير القصب من ظهور تجاعيد الجلد .

٤- المجموعة الرابعة:

العسل الأسود ؛ لأنه يحتوي على الحديد بنسبة أكبر .

٥- المجموعة الخامسة:

الأسماك ومنتجاتها، وهي أفضل من اللحوم لهذه المرحلة .

نصائح:

للحصول على فائدة أعلى يجب عدم نقع الأغذية في الماء بل يجب غسلها في ماء جار حتى لا تفقد جزء من مكوناتها القابلة للذوبان في الماء .

مع ضرورة عدم تقشيرها، خاصة بالنسبة للأطعمة التي يمكن تناولها بقشرتها، تفاديًا لضياع مكونات القشرة الغذائية .

❁ قائمة غذائية أخرى للتغلب على الشيخوخة ومتاعبها:

⌑ التفاح: غني بمضادات الأكسدة، ويحمي من تجلط الدم، وضيق الشرايين، كما يخفض من كوليسترول الدم ومسببات السرطان .

⌑ التوت: وخاصة الداكن منه كالأحمر والأسود، وهو غني - أيضًا - بمضادات الأكسدة، ويعمل على تقوية جدار الشرايين والأوعية الدموية الدقيقة، ويقي من الدوالي التي تظهر مع ضعف الأوردة .

⌑ البندق: غني جدًا بعنصر (السيلينيوم) المضاد للأكسدة الذي يقلل من فرص الإصابة بالأورام الخبيثة .

⌑ بروكلي: ويحوي باقة متنوعة من الفيتامينات والمغذيات الأخرى مثل: إنزيمات تعمل على تقليل آثار هرمون الأستروجين، وهو ما يقلل جدًا من فرص الإصابة بسرطان الثدي، حيث يوقف تكاثر ونشاط الخلايا السرطانية .

⌑ الشيكولاتة: وبها كميات مناسبة من (الفينولات) أحد أنواع مضادات الأكسدة وتناولها أكثر من (٣) مرات أسبوعيًا يمنح فرصًا أكثر لمقاومة الأمراض المفاجئة التي تسبب الوفاة، ولكن يجب التعامل بحذر مع الشيكولاتة لغناها بالدهون التي تسبب زيادة الوزن ومعدلات الكوليسترول في الدم .

⌑ الكيوي: ويحتوي على فيامين (ج) بكميات وفيرة، وفيتامين (هـ) وكمية من المواد المقاومة للشيخوخة، وكذلك يحتوي على كميات من البوتاسيوم وجزء من حمض الفوليك .

⌑ السمك: مثل الماكريل والسردين والسلمون، وغيرهم من الأسماك الدهنية الغنية بالحمض الدهني (أوميجا٣) وتحتاج المسنة إلى ما بين (٢٠٠ - ٤٠٠) جرام من هذه الأسماك مرتين أسبوعيًا (على الأقل) فهي تخفض من الكوليسترول في الدم، وتقلل فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والسكتات، مقارنة بمن لا يتناولون الأسماك .

⌑ منتجات فول الصويا: تساعد على إفراز هرمونات مثالية للأنوثة، وليس لها آثار جانبية العقاقير الكيمياوية التي تستخدم لنفس الغرض .

❁ أطعمة أخر ى مفيدة أيضًا لمقاومة الشيخوخة:

⌑ المشمش: يحتوي على فيتامين (أ) المقاوم للتجاعيد وانكماش الجلد، ويستخدم لصحة ونعومة الشعر والعينين والبشرة، وهو الأفضل للوقاية من الأمراض

الجلدية وبثور الشباب، ويفيد في حالات فقر الدم، وتقوية البصر، وتحفيز مناعة الجسم إضافة إلى تنشيط وظائف الكبد، ويحارب الاكتئاب .

⌑ **الطماطم:**

تتوفر فيها بيتاكاروتين ، الزنك، وفيتامين ب٣ وتعتبر الطماطم المطبوخة عنصرًا غنيًا بأحماض مفيدة للدم .

⌑ **الباذنجان:**

يحتوي على البيتاكاروتين والفوليك، وهو مفيد جدًا للمخ وشرايين الدم .

⌑ **الفاصوليا:**

غنية بالألياف التي تساعد على تنظيف جهاز الهضم، كما أنها تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم .

⌑ **الجرجير:**

أكل الجرجير علاج لتنقية الدم، وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة، ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد، والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل.

⌑ **البرتقال:**

الفواكه الحمضية غنية بفيتامين (سي) المفيد للعظام والبشرة .

⌑ **القرع:**

غني بالبيتاكاروتين الذي يقاوم مخاطر التعرض لأمراض السرطان .

⌑ **الليمون:**

غني بالبوتاسيوم الذي يحمي من التعرض للجلطات إضافة إلى فيتامين (سي) .

⌑ **الموز:**

غني بالبوتاسوم وهو مهم لتقوية العضلات والأعصاب وتنشيط الدورة الدموية .

⌑ **الأناناس:**

يحتوي على الكاروتين وإنزيم يعرف ببروميلاين يقضي على البكتيريا، كما أشارت إحدى الدراسات أنه يخفف من آلام الركبة .

⌑ **الذرة:**

تحتوي على نوع من الكاروتين يقاوم أمراض السرطان والقلب، كما يحارب التعرض للغمى الناتج عن الشيخوخة .

⌑ **العنب:**

غني بفيتامين ومعادن غنية بالعناصر المضادة للتأكسد، ومهمة للبشرة كما يحتوي على ألياف ذائبة وغير ذائبة .

⌑ **الكرز:**

فاكهة غنية بالأملاح المعدنية مطفئة للعطش ومنشطة للكليتين، وهو من المصادر الطبيعية التي تمد الجسم بكميات وفيرة من البوتاسيوم والطاقة، حيث تحتوي الحبة الواحدة منه على أربع سعرات حرارية .

⌑ **الأفوكادو:**

يزيد من مرونة ومطاطية البشرة ويطيل شبابها .

⌑ **التمر:**

يفيد في تقوية العضلات والأعصاب وترميم الأنسجة وتأخير مظاهر الشيخوخة، وبه مادة قابضة للرحم، ومواد أخرى تفيد في حالات ضغط الدم، إلى جانب فوائد كثيرة أخرى سيتم ذكرها في الوحدة الثالثة من هذا الكتاب.

● **سؤال** (590):

هل هناك علاقة بين المكياج والشيخوخة ؟

● **الجواب:**

الماكياج يسرع من شيخوخة البشرة، حيث تحتوي مستحضرات التجميل على مكونات وأحماض تزيد من حساسية الجلد للشمس، وتسرع الشيخوخة، وبروز التجاعيد، وقد تؤدي إلى إصابة الجلد بالسرطان .

الأمراض والغذاء

سؤال (591):

ما الاحتياجات الغذائية لمرض السكر؟

الجواب:

لمريضات السكر نقول:

يجب أن تحصل مريضة السكر ذات الوزن الطبيعي على كربوهيدرات تتراوح ما بين ١٧٥ - ٢٥٠ يوميًا تمثل من (٤٠ - ٥٠%) من السعرات الكلية .

ومن المهم زيادة كمية النشويات وتقليل الدهون مع الإقلال من النشويات النقية، مثل السكر المكرر والدقيق الأبيض الفاخر، وزيادة مقادير المواد النشوية المحتوية على الألياف مثل: العيش الأسمر، الفول غير المقشور، والجزر، والخس والسكر الأحمر (غير المكرر) .

وقد أثبتت هذه الاتجاهات التغذوية الحديثة لمرض السكر أن زيادة نسبة النشويات يؤدي إلى زيادة حساسية الأنسجة الطرفية للإنسولين، وكذلك تحسين تمثيل السكر في الجسم .

يسمح للمريضة بتناول ٣-٤ ملاعق سكر صغيرة في اليوم .

ومن (٣- ٤) ملاعق كبيرة من الأرز، مع ربع رغيف بلدي، ومن (البطاطس، القلقاس، البطاطا) يكتفي بتناولها مرة واحدة في الأسبوع .

البروتينات:

لمريض البول السكري أن يتناول بروتينات بما يتراوح من (١٥- ٢٠%) من السعرات الكلية، فمريضة السكر لابد أن تحصل على أعلى من الاحتياجات اليومية من البروتين بالنسبة للشخص الطبيعي .

ويفضل تناول اللحوم البيضاء مثل:

لحم الدجاج، لحم النعام، لحم الأرانب أو الأسماك البحرية .

كما تعتبر «البقوليات» علاجًا لمرض السكر (خاصة النوع الثاني) .

ومن أهمها: الفول المدمس، كما يجب أن تتناول مريضة السكر ما يعادل عدد (٢) وحدة ألبان في اليوم (كوب لبن - زبادي - ٦- مجم جبن فريش) .

الدهون:

ويسمح لمرضى السكر بدهون تتراوح من (٣٠ - ٤٠) من السعرات الكلية، على أن يكون نصفها من مصادر نباتية، ما يراعى ألا تزيد نسبة الأحماض الدهنية المشبعة عن ١٠٪ من السعرات الكلية .

ويفضل الأحماض غير المشبعة، وينصح بتناول ملعقة صغيرة من زيت الكتان (الزيت الحار) يوميًا لمدة ثلاثة أسابيع والتوقف لمدة ثلاثة أسابيع أخرى .

الفيتامينات:

ويحتاج مريض السكر إلى ما قدره (١٥٠٠٠) وحدة دولية من فيتامين (أ) على ألا تزيد النسبة للحامل عن (١٠٠٠٠ وحدة)، ويفضل استخدام الفيتامين على صورة مستحلب لحدوث أفضل امتصاص له - كما يحتاج من فيتامين (ب) المركب ما مقداره (٥٠مجم) ٣ مرات يوميًا، وكذل فيتامين (ب١٢) وفيتامين (هـ) و(ج) .

الأملاح المعدنية:

وتحتاج مريضة السكر إلى الأملاح الآتية:

بيكولينات الكروم، الزنك، المنجنسز، الماغنسيوم، الكالسيوم، مركب النحاس، بمقادير يحددها مشرف التغذية .

الألياف:

إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل: الفواكه والخبز الأسمر تؤخر أو تقلل من هضم النشويات وبالتالي فهي تخفض مستوى السكر في الدم، كذلك نسبة الكوليسترول وجلوكوز الدم، وتساهم في إنقاص الوزن .

ومن هذه الأطعمة: السبانخ، الكرنب، الخس، الكوسة، الباذنجان، وتزيد الألياف من حساسية الخلايا للأنسولين، وبالتالي فهي تقلل من حجم الجرعة التي يحتاجها مريض البول السكري من الأنسولين .

الماء والمشروبات:

لمريض السكر أن يشرب الماء كما يشاء، وبكميات حرة، مع المشروبات الآتية:

الشاي الأخضر، والحلبة المغلية، ومشروب قشر الفاصوليا الخضراء المغلي، والشمر .

نصائح عامة للبدينات والنحيفات من مريضات السكر:

* لابد من إنقاص الاحتياجات السعرية الكلية اليومية لمريضة السكر البدينة حتى يصل وزن جسمها إلى أقل من الوزن المثالي لها بنحو ٥% .

* لابد من زيادة الاحتياجات السعرية الكلية اليومية لمريضة السكر النحيفة حتى يصل وزنها إلى الوزن الطبيعي .

* بالنسبة لذات الوزن الطبيعي، يتم تطبيق النظام الغذائي العادي بما يكفل المحافظة على ثبات الوزن .

* **برجاء الالتزام بـ:**

١- عدم ترك وجبة الإفطار، حتى لا يؤدي ذلك إلى انخفاض السكر في الدم، والشعور بالدوخة، وتسارع دقات القلب (وغيرها من الأعراض)، الأمر الذي يدفع لتناول وجبة غذاء كبيرة ترفع السكر كثيرًا، هذا الانخفاض والارتفاع للسكر هو السبب الرئيسي لكثرة وسرعة تعرض مريض السكر لمشاكل المرض الكثيرة في العين، الكلى، القلب، الأطراف وغيرها .

٢- لا يفضل بقاء المريضة بدون تناول الطعام أطول من ٤ ساعات .

٣- زيادة كمية السلطات .

٤- الإقلال من اللحوم والبيض والأجبان كاملة الدسم وتعويضها بأجبان قليلة الدسم مع تناول الأسماك ثم الدجاج المنزوع الجلد .

٥- زيادة النشاط .

٦- الإقلال من ملح الطعام، والدهون الحيوانية .

سؤال (592):

ما الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى السكر في الدم وأعراض هذه الحالة والأطعمة المفيدة لها؟

الجواب:

أسباب انخفاض مستوى السكر بالدم:

عدم انتظام الوجبات، زيادة الجرعة الدوائية، زيادة المجهود البدني .

❧ الأعراض:

التعرق الشديد للوجه واليدين، ورعشة في الشفة واللسان، والضعف العام .

❧ أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم:

الشعور بالعطش، كثرة التبول، الشعور بالجوع، وحدوث ضعف عام وخمول.

❧ وإجمالاً:

➢ الأطعمة المفيدة:

البصل، الثوم، القرفة، الأطعمة الغنية بالألياف، الفاصوليا بجميع أنواعها، الأسماك، الشعير، العدس، الملفوف، البركلي، الكزبرة، المآكل الغنية بالكروميوم، المآكل الغنية بالكربوهيدرات (الأرز، المكرونة، النخالة .. إلخ) والمآكل غير الدهنية .

✍ ومن المواد النشوية التي تحتوي على الألياف:

العيش الأسمر، الفول غير المقشور والجزر والخس والسكر الأحمر «غير المكرر» .

➢ الأطعمة المضرة:

حليب (لبن) البقر، وخصوصًا للأطفال والمولودين في عائلة مصاب بعض أفرادها بمرض السكري، المآكل الغنية بالمواد الدهنية (البطاطا المقلية، الهمبرجر) الجزر، البطاطا .

● سؤال (593):

ما الأطعمة التي ترفع مستوى السكر في الدم؟

● الجواب:

✸ ١٠٠% الجلوكوز (سكر، سكر العنب، سكر النشا) .

✸ ٨٠ - ٩٠%: رقاقات الذرة، الجزر، البطاطا، العسل .

✸ ٧٠ - ٨٠%: الخبز (الكامل بنوع خاص)، الأرز الأبيض، اللوبيا الخضراء، البطاطا الجديدة .

✸ ٦٠ - ٧٠% الخبز، الأرز الأسمر، البسكويت، الموز، الزبيب، الشكوكولا .

✸ ٥٠ - ٦٠٪ المكرونة (البيضاء)، الذرة الحلوة، البسكويت المصنوع من الشوفان، البازيلا (المثلجة)، رقاقات البطاطا، دقيق الشوفان .

✸ ٤٠ - ٥٠٪ المكرونة (المصنوعة من الدقيق الكامل)، دقيق الشوفان، البطاطا الحلوة، البازلاء المجففة، البرتقال، عصير البرتقال .

✸ ٣٠ - ٤٠٪ الفاصوليا المجففة، الحمص، التفاح، البوظة (جيلاتي)، الحليب الكامل الدسم، اللبن، شوربة البندورة (الطماطم) .

✸ ٢٠ -٣٠٪ العدس، الفاصوليا .

✸ ٢٠ ٪: الصويا، الفول السوداني .

سؤال (594):

بماذا تنصح صاحبات المشاكل المرتبطة بالحيض(العادة الشهرية)؟

الجواب:

للتقليل منها يفضل تناول: الألبان، الأغذية الغنية بالكالسيوم، الكاربوهيدرات (المكرونة مثلًا)، الأطعمة الغنية بالمغنسيوم، فول الصويا، المكسرات، البندورات، الحبوب، الأناناس، الشاي، التفاح، العنب، الكمثرى، البلح، البندق، العسل .

الأطعمة المضرة: الكافيين، المواد الدهنية .

سؤال (595):

ما أسباب ارتفاع الضغط وما أنواعه وعلاجه؟

الجواب:

أنواع الضغط وأسبابه:

هناك نوعان:

الأول: ارتفاع الضغط الأولي، وهو الأكثر شيوعًا .

وأسبابه: الوراثة، السمنة، الإفراط في تناول ملح الطعام، الإرهاق النفسي وقلة الحركة .

والثاني: هو ارتفاع ضغط الدم الثانوي .

وأسبابه: اعتلال الكلى «في الغالب» أو اضطراب بعض الهرمونات وأسباب

أخرى نادرة، وهذا النوع يمكن علاجه عن طريق علاج الأسباب التي أدت إليه .

علاج الضغط المرتفع:

البحث عن الأسباب ومعالجتها في النوع (الثانوي) والأولى أيضًا .

الإقلال من تناول ملح الطعام بالتدريج للوصول إلى أقل كمية ملح، وكذلك تخفيض الوزن عند من يعانين من السمنة .

مزاولة التمارين الرياضية، والإقلاع عن التدخين، مع إيقاف تناول حبوب منع الحمل (إذا كانت المريضة في سن الإنجاب) وخاصة إذا كانت من الفئة التي يزيد وزنها مع تناول حبوب لمنع الحمل .

اتباع الإرشادات التالية:

المحافظة على الوزن المناسب .

تناول الخضراوات والفواكه طازجة غير معلبة .

غسل الأطعمة المملحة (مخللات - زيتون - أجبان) بالماء، مع تغييره عدة مرات .

عدم الإكثار من: الحليب الطازج، ماء الصودا، عصير الطماطم المعلب، الزبدة، اللحوم المعلبة والمصنعة، الأجبان المصنعة (الصفراء) الأجبان المملحة (البيضاء) رقائق البطاطس المعلبة .

سؤال (596):

ما الإرشادات الغذائية المريضات الدرن؟

الجواب:

لمريضات الدرن نقول:

تناول ما بين (٦إلى ٨) وجبات صغيرة ومتكاملة .

تناول الوجبات عالية الطاقة وغنية بالبروتين كاللحوم الحمراء، الدواجن والسمك والحليب والبيض، وإضافة الزيتون الزعتر، وكذلك .

استخدام الزبدة في طهي المكرونة والأرز، والبطاطس، وشرب العسل بالحليب.

تناول الكثير من الكالسيوم، وفيتامين (د) والتعرض لأشعة الشمس بمعدل ربع ساعة يوميًا يمتد بفيتامين (د) .

قد تحتاجين إلى تناول المصادر الغنية بفيتامين «B٦» مثل الكبدة، والقمح، والبقوليات والبطاطس .

شرب ما بين (٦- ٨) أكواب ماء يوميًا .

تناول أغذية غنية بفيتامين (ج) و(أ)، كما يعتبر «الزنك» مادة ضرورية للمحافظة على نظام مناعي قوي للجسم، ويوجد في اللحم، الزبادي، وحبوب الإفطاء والخبز .

سؤال (597):

ما النقرس وما الإرشادات الغذئية للوقاية منه وعلاجه؟

الجواب:

النقرس مرض وراثي، يرجع إلى خلل في التمثيل الغذائي لحمض اليوريك حيث ترتفع نسبته في الدم، وتترسب أملاحه في الغضاريف والمفاصل مع حدوث نوبات متكررة من الألم المصحوب بتورم في المفاصل، وبخاصة مفصل الأصبع الكبير للقدم .

أما الحد الأقصى لحمض اليوريك في الدم فهو ٥مجم% بالنسبة للنساء .

إرشادات غذائية ضرورية:

★ أ- يجب تجنب الأطعمة الآتية:

- ١- الدهون .
- ٢- العدس، والبقول أثناء النوبات الحادة، وكذلك اللحم، والسمك والدجاج .
- ٣- الكبد والكلى والمخ والسالمون والسردين والرنجة والفسيخ والملوحة والبطارخ والمحار .
- ٤- حساء شوربة اللحم والسمك .
- ٥- الباذنجان، القرنبط، والبسلة، السبانخ، والخرشوف (أثناء النوبات الحادة) .

➢ ٦- المربى المحتوية على بذور، كذلك التوت والفراولة والتين .

➢ ٧- التوابل والبهارات والمخللات (أثناء النوبات الحادة) .

✱ ب- يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

✱ الخبز التوست والأرز والبليلة، والبقوليات كالعدس وخلافه (مع الامتناع عنها أثناء النوبات) .

✱١٠٠ جم من أحد هذه الأطعمة: لحوم، أسماك، دجاج، أرانب .

✱ البيض، والألبان، حساء شوربة الخضراوات والسلاطة والخضراوات المطهية والبطاطس والبطاطا .

✱ الزبد والزيوت (بما يعادب ملعقتين يوميًا) .

✱ السكريات وعسل النحل والأسود والمربى (غير المحتوية على بذور) .

✱ الحلويات والكاسترد والبودنج والجيلي والآيس كريم .

✱ الفراولة الطازجة فيما عدا التوت والفراولة والتين .

✱ الفواكه المجففة والمكسرات .

✱ قليل من التوابل والبهارات، مع الامتناع أيضًا أثناء نوبات النقرس .

✱ الشاي والقهوة بمعدل كوبين أو ثلاثة يوميًا .

(جـ) من الأغذية المفيدة في علاج النقرس:

✱ عصير الليمون، الأناناس، الكركديه، عصير العنب، التفاح (سواء أكان عصيرًا مطبوخًا، أو مغلي قشر التفاح: يغلى ٣٠ جم من قشر التفاح في ربع لتر ماء لمدة ربع ساعة، ويشرب منه مقدار أربعة أو ستة أقداح يوميًا) الخيار، الكراث، الفجل .

✱ نقيع الجرجير المر (يصب نصف لتر ماء مغلي على ٢٠ جم من الجرجير)، كذلك عصير الكرفث، ومغلي السلق مع عسل النحل (ويستعمل كدهان للمفاصل).

✱ والكرنب (الملفوف) إذا خلط مع دقيق الحلبة والخل، ومنقوع الزنجبيل .

النظام الغذائي اليومي لمرض النقرس:

الإفطار:

(لغير النباتيات): ٣/ ٤ كوب من البليلة أو العصيدة + نصف كوب لبن +

ملعقة سكر - بيضتان - خبز أوتوست بالمربى - برتقالة أو تفاحة - شاي أو قهوة.

للسيدات النباتيات:

- بليلة أو عصيدة باللبن والسكر أو كوب كورن فليكس + كوب لبن + ملعقة سكر - خبز أوتوست بعسل النحل - برتقالة أو تفاحة - شاي أو قهوة .

ثانيًا: الغداء (لغير النباتيات):

دجاج مشوي - سلاطة خضراوات (خيار - فجل - بنجر - خس) .

مكرونة فرن أو أرز باللبن - خبز أوتوست- خضار مطهي (جزر) .

غداء النباتيات:

سلطة خضراوات - خضار مطهي - أرز بالعدس (نصف كوب) - شرش اللبن (نصف كوب) - خبز أوتوست - موز .

ثالثًا: وجبة أخرى الساعة ٤ بعد الظهر (للنباتيات وغير النباتيات):

(شاي وبسكويت) .

رابعًا: العشاء (لغير النباتيات):

كوب من حساء الخضراوات، بيضتان مقليتان، كوسة مطهية، خبز، كسترد.

العشاء (للنباتيات):

كوب من حساء الطماطم - بطاطس مسلوقة أو مهروسة - كوب لبن زبادي أو رايب - خبز أو توست - كسترد .

سؤال (598):

ما الإرشادات الغذائية المهمة لمريضات الفشل الكلوي؟

الجواب:

١- إن كثرة الدهون تؤدي بالضرورة إلى تدهور وظيفة الكلى، لذلك فلابد من التقليل منها .

وكذلك التقليل من الأملاح بالنسبة للاتي يعانين ارتفاع ضغط الدم أيضًا .

إن الكلى المريضة لا تتفاعل بكفاءة مع الكثير من العناصر مثل البوتاسيوم والفوسفور .

لابد من تناول ما يحتاجه الجسم من البروتين (بالضبط) دون أي زيادة أو نقصان .

كذلك يجب تناول السكريات دون إفراط .

بالنسبة للدهون: فلابد من تقليل كمية الأطعمة الغنية بالدهون وعالية الكوليسترول .

استخدام الأحماض الدهنية متعددة عدم التشبع .

استخدام «الكارينتين» في حالة انخفاض نسبته مع الفشل المزمن حيث إن انخفاض «الكارينتين» قد يؤدي إلى اضطرابات في نسبة الدهون .

استخدام بعض العقاقير .

السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية:

البوتاسيوم:

قد تعاني مريضات الفشل الكلوي، من نقص البوتاسيوم بالدم خاصة إذا كان معدل تناول البروتينات قليلًا، لكن بصفة عامة فإن الأخطر والأكثر شيوعًا هو مشكلة زيادة نسبة البوتاسيوم في دم المريضات، لذا يجب الانتباه ووضع ذلك في الاعتبار عند التعامل مع الأغذية التي تحتوي على بوتاسيوم ومعرفة نسبته .

أغذية نليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يوميًا):

التفاح - النوت - الكريز - العنب - الكمثرى - الأناناس - الفراولة - البطيخ - الفاصوليا الخضراء - الفول الأخضر - البنجر - الأرز - الكرنب - الشعير - الجزر - الخبز - القنبيط - الكيك - الذرة - الكورن فليكس - الخيار - الخس - البامية - البصل - البسلة .

الأغذية مرتفعة البوتاسيوم (ينصح بالابتعاد عنها):

المشمش - البلح - المانجو - الخوخ - الزبيب - الموز - الكانتالوب - الفواكه المجففة - الخرشوف - العدس - عش الغراب - البطاطس - الطماطم - الفاصوليا والبازلاء (المجففة) الردة - القهوة (فنجان يوميًا) الشيكولاتة آيس كريم - العسل الأسود - جوز الهند - اللبن (أكثر من كوب يوميًا) المكسرات - بدائل ملح الطعام - الشاي (أكثر من ٢ كوب يوميًا) .

الصوديوم:

ويجب أيضًا تحديد احتياجات المريضة منه، أما مصادره في الطعام فهي:

ملح الطعام ، والبيكنج بودر - اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضراوات والأطعمة المدخنة والمملحة، كذلك الأطعمة التي يضاف إليها الصوديوم مثل المخللات والكاتشب، المستردة والزيتون كذلك مياه الآبار .

الكالسيوم:

تحتا ج مريضات الفشل الكلوي إلى كمية أكبر من المعتاد لغيرهن من الكالسيوم، وذلك بسبب نقص فيتامين (د)، وكذلك لمنعهن عن أطعمة الفوسفور والتي غالبًا ما تكون من الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم أيضًا مثل منتجات الألبان .

الفوسفور:

لابد من تقليل نسبة الفوسفور لمريضات الفشل الكلوي، وذلك عن طريق الامتناع عن بعض الأغذية أو استخدام بعض الأدوية، وللإقلال من الأطعمة التي تحتوي على الفوسفور، يجب:

الابتعاد عن الزبادي واللبن والآيس كريم - الردة والبقوليات أو قشورهما .

المكسرات والحبوب مثل اللبن والسوداني والبندق - منتجات الشيكولاتة الكولا .

السوائل:

يعتمد تحديد كمية السوائل المسموح بها لمريضة الفشل الكلوي على حجم البول الذي تفرزه الكلى، ولا تعني السوائل الماء فقط، ولكن أيضًا:

العصائر، وكل ما هو سائل مثل الآيس كريم والجيلي، الشوربة .

الفيتامينات:

تعاني مريضات الفشل غالبًا من نقص الفيتامينات التي تذوب في الماء مما يستلزم إعطائهن أدوية مساعدة .

كذلك فلا يوجد حد معروف لما يمكن إعطاؤه لهن من الفيتامينات، ولكن جميعهن يجب أن يتناولن فيتامين (ب) وحمض الفوليك .

إذا زاد فيتامين (ج) عن (١٥٠ إلى ٢٠٠ مجم) يؤدي إلى ترسيب (الحصوات) في الكلى .

تحتاج المريضة إلى فيتامين (د) النشط .

ⓘ ملاحظات مهمة:

لابد من الحرص على إعطاء الكالسيوم وضبط نسبة الفوسفور، ومتابعة جرعات فيتامين (د) النشط .

يجب تجنب كل العقاقير التي تحتوي على فيتامين (أ)، كذلك تجنب أي عقار يحتوي على كمية كبية من الفيتامينات .

● سؤال (599):

ما أنواع الأنيميا وأنواعها وطرق علاجها؟

● الجواب:

الأنيميا هي فقر الدم الناتج عن نقص الهيموجلوبين في الدم، وهي المادة التي توجد في كرات الدم الحمراء، وفائدتها حمل الأوكسجين وتوزيعه على جميع خلايا الجسم .

أما المواد الأساسية لبناء كرات الدم الحمراء فهي: الحديد وحمض الفوليك، وفيتامين ب١٢ .

☜ الأنيميا نوعان:

الناتجة عن نقص الحديد والفيتامينات، وهي النوع الشائع، والأكثر ظهورًا في النساء .

الناتجة عن نقص فتامين (ب١٢)، وتسمى «الأنيميا الخبيثة» وتحدث بسبب وجود خلل في الجسم، يمنع امتصاص فيتامين (ب١٢) .

☜ أعراضها:

الشحوب - سرعة التنفس عند عمل مجهود - خفقان القلب، احمرار اللسان، نقص الطاقة والحيوية - الخمول - التنميل في الأطراف واختلال التوازن بسبب نقص فيتامين (ب١٢).

☜ الأكثر عرضة للأنيميا:

الحائض، ضعقفة التغذية والتي لا تحصل على الغذاء المتوازن، الحامل

والمرضع، المعرضة وراثيًا للإصابة بالأنيميا (نقص فيتامين ب١٢)، كذلك المفرطة في تناول الأسبرين، المرأة بعد الجراحة ..و أليهن جميعًا .

هذه النصائح للوقاية من الأنيميا والعلاج:

- تناول الأغذية الغنية بالحديد، الخضراوات، اللحوم الحمراء، الكبدة، الأسماك، والفواكه المجففة .
- تناول حمض الفوليك المتوفر في خميرة البيرة، المخبوزات من القمح غير منزوع القشرة .
- تناول فيتامين ب١٢: الموجود في اللحوم البيضاء، اللبن ومشتقاته، والبيض.

طرق العلاج ونصائح ووصفات مفيدة:

- تناول الخضراوات والفواكه، واللحوم الحمراء والكبدة، والسمك والدجاج، ومن البقوليات الفاصوليا والفول السوداني، وكذلك الأغذية التي تحتوي على فيتامين (سي): الليمون، والبرتقال، والبطاطس .
- تناول كوبًا من عصير التفاح الطازج صباحًا ومساء، أو تناول التفاح طازجًا.
- تناول ثمار الفراولة الطازجة .
- خذي ملعقة من مسحوق الحلبة الناعم، واخلطيها بالعسل النقي يوميًا قبل الغداء بربع ساعة، وقبل العشاء أيضًا بربع ساعة .
- اخلطي كميات متساوية من الزعتر والنعناع وأزهار البابونج، وخذي ملعقة من المزيج واغمريها في كوب ماء مغلي، ثم اتركيها لمدة من ٥ - ١٠ دقائق، ثم صفيها واشربيها قبل الغداء والعشاء .
- خذي ملء ملعقة من عصير الجرجير الطازج (٢-٣) مرات في اليوم مع الماء، أو الحليب الطازج أو تناولي حزمة كاملة من الجرجير الطازج المغسول جيدًا، فهي تؤدي الغرض .
- خذي ١٠٠ - ١٥٠ جم من دقيق الشعير واخلطيه في نصف لتر من اللبن (الرائب) ثم أضيفي ذرات من الملح، وحركيه جيدًا، ثم ضعيه على نار هادئة، واتركيه ليغلي لمدة عشر دقائق مع تحريك الخليط من وقت لآخر .
- وبعد الانتهاء أضيفي إليه قشدة أو عسل نحل نقي، وقليل من الزبيب (بدون بذر) (تتجنبها مريضة السكر) .

- تناولي الحلاوة الطحينية أيضًا .
- تناولي كوبًا من عصير الليمون بعد الغداء مباشرة وبعد العشاء مباشرة .
- الكلوروفيل، وجلوكونات الحديد، وهي مستحضرات تباع لدى محلات الأغذية التكميلية، كذلك الجنسنج البرازيلي .
- أكثري من تناول السوائل المختلفة .
- تجنبي القهوة، ومركبات الكافيين والأكلات الدسمة الثقيلة أثناء النوم، وتجنبي النشاط المرهق .

سؤال (600):

ما الأطعمة التي قد تمنع أو تشفي من أمراض المعدة؟

الجواب:

- ١- الإمساك:

الأطعمة التي قد تمنع أو تشفي من الإمساك:

نخالة القمح، نخالة الأرز، الخبز الأسمر مع نخالته، المكسرات، الفاكهة وخصوصًا التفاح والبرتقال، الخضار وخصوصًا البطاطا الجزر والسبانخ،الخوخ والبرقوق، التين، البلح، القهوة، الإكثار من السوائل، المربات .

- ٢- الإسهال:

أطعمة تحدث الإسهال: الحليب، عصير الفاكهة، القهوة، الفاصوليا، الملفوف، البصل، العصير الغني بالسكر، الشوربة الغنية بالملح .

أطعمة تمنع الإسهال أو توقفه:

الرقاقات الغنية بالنشا، الموز، الأرز، الجزر والبطاطا، وغيرها من الخضراوات ذات الجذور .

- ٣- حموضة المعدة:

تناولي نصف فنجان من الأرز المطبوخ، جربي أيضًا الفاصوليا الحمراء أو البيضاء المطبوخة، وكذلك الخبز، لا تأكلي كثيرًا .

لا تأكلي أو تشربي: الكحول، الحليب، القهوة، الشاي، المشروبات الغازية .

➢ ٤- الغثيان (الدوخة):

الزنجبيل هو الدواء العجيب لمحاربة الغثيان وتناول الماء في جَرعات قليلة، كذلك المشروبات الغازية إذا تركت قليلاً بعد فتح الزجاجة، أما القهوة فمضرة وتزيد من الغثيان .

➢ ٥- غازات المعدة:

مآكل تسبب الغاز: الحليب، والفاصوليا، التفاح، وخصوصًا عصير التفاح، النشويات مثل القمح والطاطا والذرة والخبز، المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض المنخول، الملفوف، البروكلي (القرنبيط) البصل، اللفت، الموز، الباذنجان، والجزر .

بعض المآكل التي قد تسبب الغاز بكميات محدودة: البيض، الأسماك، الطيور، اللحم، الزيوت، الأرز .

أطعمة تحارب الغازات: الزنجبيل، الثوم، النعناع، وخصوصًا النعناع البستاني أو الفلفلي.

➢ ٦- الحَرْقَة:

مآكل تسبب الحرقة في المعدة: الشوكولا، الدهن، النعناع البستاني، الثوم، البصل، عصير البرتقال، الصلصة الحارة، القهوة .

➢ ٧- القرحة:

مآكل تساعد في الشفاء من القرحة: الموز، عصير الملفوف، الشاي، البهارات الحارة، عرق السوس، النشويات الغنية بالألياف .

مآكل تسبب القرحة أو تجعلها أشد خطرًا: الحليب، القهوة والمشروبات الغنية بالكافيين، الكحول .

➢ ٨- الحصاة الصفراوية (في المرارة):

مآكل تمنع الحصى في المرارة: الخضار (الإكثار منه)، فول الصويا، زيت الزيتون .

مآكل تضاعف من عوارض الحصى في المرارة: القهوة السكر .

➢ ٩- الحصى في الكلى:

الأطعمة التي تسهم في القضاء على الحصى في الكلى:

الفاكهة، الخضار، الحبوب الغنية بالألياف (مثلًا نخالة الأرز والذرة) السوائل، وخصوصًا الماء، الحليب المسحوب منه الدسم .

الأطعمة التي تسهم أو تساعد في وجود الحصى: اللحم، الأطعمة المليئة بالصوديوم (الملح)، السبانخ، الراوند (عشب من فصيلة البطاطا)، اللحوم المجففة، الزيتون، الشورباء المعلبة، الأسماك المدخنة، الفاصوليا المطبوخة، التوت الأسود، الشكولا، الكاكاو، البطاطا الحلوة، الشاي، الفستق السوداني، القرع، الكراث .

سؤال (601):

ما الأطعمة المسببة للصداع والأطعمة التي تساهم في الشفاء منه؟

الجواب:

أطعمة تسبب الصداع:

الشوكولا، الكافيين (الشاي، القهوة، الكولا، الشاي المبرد)، اللحوم المقددة، التين، البلح، الزبيب، الأجبان مثل الشدير الأزرق، وموزاريلا، المكسرات، البوظة (جيلاتي)، النبيذ، هوت دوغ بيكان، اللبن، الحمضيات (مثل البرتقال، جريب فروت) الأناناس وعصيره، الموز، الخوخ الأحمر، الأفوكادو، الفول، البصل، بعض أنواع الخبز المصنع في المنازل .

سؤال (602):

ما الأطعمة التي تقوي المناعة؟

الجواب:

اللبن، الثوم، الفاكهة، الخضار (خصوصًا السبانخ، الجزر، البطاطا الحلوة، اللفت، اليقتين)، المحار، وسواه من ثمار البحار الغنية بالزنك .

أطعمة تضاعف المناعة:

اللحوم الدهنية، الزيوت المدهنة، مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس، السكر.

🍎 سؤال (603):

ما الأطعمة المفيدة في حالات الرشح والأنفلونزا والالتهاب الشعبي والتهاب الجيوب الأنفية؟

🍎 الجواب:

شوربة الدجاج، الثوم، البهارات الحارة، اللبن، الجرجير، الشاي، عصير الأناناس، الزنجبيل، الزعتر، البصل، الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامين ج(c) مثل البرتقال على أنواعه، والبطيخ الأصفر .

🍎 سؤال (604):

ما الأطعمة التي تزيل أو تخفف عوارض الربو؟

🍎 الجواب:

البصل، الثوم، زيت السمك، الأسماك المدهنة، البهارات الحارة، القهوة، الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامين ج (c) مثل البروكلي والحمضيات .

➢ أطعمة مضرة:

اللحم، حليب البقر، البيض، الكولا، المكسرات، المآكل الصينية بشكل عام، الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس .

🍎 سؤال (605):

بماذا ينصح لعلاج التهاب المثانة والمجاري البولية ؟

🍎 الجواب:

تناول سوائل بكميات كبيرة، التوت البري، توت العليق .

➢ أطعمة مضرة:

الشيكولاتة، الشاي، القهوة، الكولا، وكل المشروبات الغنية بالكافيين .

🍎 سؤال (606):

ما الأطعمة المفيدة والأطعمة المضرة في حالة التهاب المفاصل؟

🍎 الجواب:

➢ مآكل مضرة:

الذرة ، القمح، الحليب، والأجبان، اللحم، زيت الذرة، زيت دوار الشمس،

رقاقات الذرة والقمح البيكان، البرتقال، البيض، القهوة، (جريب فروت)، الطماطم، الزبدة، لحم الغنم .

مآكل جيدة ومفيدة:

الأسماك الدهنية (مثل السلمون والتونة والسردين)، الزنجبيل، الثوم، البهارات، المآكل المحضرة من الخضار .

سؤال (607):

ما الأطعمة المفيدة في حالة هشاشة العظام؟

الجواب:

مآكل مساعدة:

المآكل الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، ومشتقاته، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، الصويا، المآكل الغنية بالفيتامين د (D) مثل سمك السلمون والسردين الفاكهة المكسرات، عصير الأناناس، الثوم، الجزر .

مآكل مضرة:

القهوة إذا زادت عن ثلاثة فناجين يوميًا، وبقية المشروبات الغنية بالكافيين، الملح، الكحول .

احذري:

المآكل الغنية كثيرًا «بالأيودين» وهي مادة موجودة في الملح فلا نتناولها بكثرة.

واهم مصادرها: الحليب، مآكل المطاعم السريعة (همبرجر وسواه) القريدس (الروبيان)، المحار .

يجب تقوية كمية الزنك في الغذاء عن طريق تناول: رقاقات القمح الكاملة، فستق العبيد، الكبد، الحبش، الحمص، الفول .

سؤال (608):

لعلاج الكبد والكليتين ماذا نأكل؟

الجواب:

الكبد هو العضو الأساسي لمعالجة المواد الكيميائية في الدورة الدموية، كما

يؤدي دورًا بالغ الأهمية في هضم الدهون ومعالجتها، ومن أجل أن يقوم بدوره جيدًا فعليكن بالآتي:

الابتعاد عن شرب المواد المضرة كالكافيين، كذلك الابتعاد عن الغذاء قليل الألياف والسوائل؛ لأنهما يوقعان الضرر بالكبد .

تناولي الكثير من السوائل والمياه ليتخلص الجسم من سمومه .

تجنبي الإمساك بالإكثار من تناول الأغذية كثيرة الألياف .

طعام لكلية سليمة:

تقوم الكلية بتصنيف الدم، والتخلص من المواد الكيميائية الضارة والسوائل الفائضة وتخرجها من الجسم في شكل بول، وللحفاظ عليها يجب:

شرب الكثير من السوائل، ولا سيما المياه .

إذا كنت ممن لديهن الاستعداد لتكوين الحصى في الكليتين فإننا ننصحك بالتخفيف من الأطعمة الغنية بحمض الأوكساليك بما في ذلك: الشمندر، السبانخ، الكرز، المكسرات، الشوكولاتة، والشاي .

سؤال (609):

لعلاج تصلب الشرايين ما الأطعمة التي ينبغي تجنبها؟

الجواب:

عليك بتجنب:

اللحوم الحمراء بما في ذلك لحم الغنم والبقر والدجاج والحبش الأحمر، والألبان الكاملة الدسم، الأجبان، الزبدة، المآكل المعلبة، زيت الأسماك، الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون، وزيت الفستق، وزيت الصويا، وزيت القطن .

سؤال (610):

ما الفوائد التي يحتوي عليها الثوم وخصائصه العلاجية؟

الجواب:

قيمة الثوم الغذائية:

من التوابل المهمة، يحتوي على عناصر مطهرة ومعقمة تتركز في خلاصة كبريتية مؤلفة من الكبريت وأكسيد الآليل، وهي التي تعطيه رائحته الخاصة .

❦ الثوم في الطب الحديث:

مطهر معوي، موقف الإسهال الميكروبي يؤكل مع اللبن الرائب - لتطهير الأمعاء ومعالجة الربو، وهو يطرد الأرياح، ويفيد الأعصاب، والثوم معرق، ومدر للبول والطمث، ومطبوخه بالماء أو الحليب يفيد - شربًا - في الحصى الكلوي والمغص .

ويستعمل لخفض ضغط الدم فص واحد على الريق يوميًا، كما وصف مع الخل المعقم ضد الجروح وإنتاناتها، وقاتل للجراثيم، وقضمه ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح، ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب، ويمنع تجمع الكولسترول على جدران الشرايين، ويطرد الديدان .

ولشفاء أوجاع المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال، وفي حالة السعال الديكي، ويستعمل الثوم بمفرده أو مع البقدونس وزيت الزيتون لطرد الحصى والرمل .

ويصنع منه شراب يستعمل ضد السعال (تقشر فصوص الثوم وتقطع ويضاف إليها العسل الأسود ويترك المزيج مدة ثلاث ساعات ثم يصفى ويحفظ لاستعماله عند اللزوم).

❦ استخدام الثوم:

ويفضل الثوم الجاف تمامًا عن الثوم الأخضر، ويفيد في تخفيف رائحته شرب كأس من الحليب أو مضغ عرق بقدونس أو حبة بن أو هيل أو قرنفل أو قليل من الينسون أو الكمون أو قطعة من التفاح .

ويحتوي الثوم على مجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ، وأملاح معدنية، وخمائر ومواد مضادة للعفونة ومخفضة لضغط الدم، ومواد مدرة لإفراز الصفراء، كما يمنع تكون الجلطات الدموية، وذلك بمحافظته على إبقاء الدم في حالة سائلة بالإضافة إلى تخفيضة الجيد لكوليسترول الدم .

وللثوم دور فعال في علاج التهاب القصبات الهوائية المزمن والزكام المتكرر والأنفلونزا .

وتمتد فوائد الثوم إلى مجال الأورام الخبيثة ففي حالة طحنه ينتج مادة تعرف باسم (دياليل) التي تؤدي إلى تقليل حجم الأورام السرطانية إلى النصف إذا ما حقنت بها .

هذا بالإضافة إلى مواد أخرى تؤدي إلى توقف التصاق المواد المسببة للسرطان بخلايا الثدي .

كما أن له نفس التأثيرات الواقية من سرطانات المعدة والقولون .

كما يمكن عمل (لبخة) من الثوم للإصبع المدحوس، وهو طارد للسموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب باستخدام ضمادات من مسحوقه .

وقد ثبت دوره الفعال في تقليل احتمالات حدوث تسمم الحمل الناتج عن ضغط الدم، فضلاً عن أنه يساعد على زيادة أوزان المواليد، ويفيد في حسين القدرة الجنسية .

وأثبتت الدراسات أن للثوم تأثير مباشر وغير مباشر على ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، وهما ركنان من أركان أمراض القلب والأوعية الدموية .

فالثوم يحفظ توازن الكوليسترول داخل جسم الإنسان وينتج مادة تشابه الأسبرين في عمله على ترقق الدم الذي يساهم في تخفيف الجلطات .

كما أنه يزيد من الكوليسترول الجيد الذي يزيل الشحوم وينظف مجاري الدم منها .

وتؤكد بعض الدراسات أن أكل نصف فص من الثوم يوميًا يخفض مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة تصل إلى ١٢ في المائة، كما يخفض مستوى الترجليسيريد بنحو ١٥ في المائة .

والثوم يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان ويعزز المقاومة ضد الأمراض خصوصًا الأورام الخبيثة والحميدة .

كما أن الثوم يقتل الجراثيم المسببة للقرحات، ويمنعها من التحول إلى أمراض سرطانية .

ويؤكد بعض الباحثين أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطاني يعادل الأدوية الكيميائية المستخدمة في مكافحة الأمراض السرطانية، مع التأكيد على الفارق الكبير بين تأثير هذه المواد على الجسم البشري، وتأثيرات الثوم عليه .

ويعتقد هؤلاء أيضًا أن الثوم يخفض مستوى (السكر) في الدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج مادة الأنسولين .

وصفات للعلاج بالثوم:

يغلى الشعير غليًا جيدًا، وبعد أن يبرد يخلط فيه ٣ فصوص، ثم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يوميًا مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل .

لتقوية الذاكرة ومنشط عام:

تضرب ٣ فصوص من الثوم في الخلاط مع ٣ حبات طماطم، وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت، وذلك مقو للنشاط العقلي والجسدي .

لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان ومسكن لآلام الأسنان:

تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة، ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقدونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلم مع استعمال اللبان أو النعناع .

للصداع:

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع، مع بلع فص مقطع في قليل من الماء للقضاء على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى .

للدوخة:

الثوم يقضي على الدوخة تمامًا، حيث يتم تناوله مطبوخًا أو طازجًا جافًا .

لبناء العضلات والقوة:

يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم .

لتصلب الشرايين وضغط الدم:

يدق الثوم ويلقى في زيت مغطى في الشمس، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا لمدة أربعين يومًا .

الثوم بخفض الوزن:

فائدة جديدة وهي منع زيادة الوزن والمساهمة في إنقاصه .

واعلمي أيضًا أن:

تناول ٧ فصوص يوميًا يساعد في تقليل احتمال الإصابة بسرطان المعدة .

يقلل من سرعة ضربات القلب .

مخفض للدهون والحامض البولي في الدم .

ملحوظات ونصائح حول الثوم:

* بلع فصوص الثوم كاملة لا يفيد ولابد من تقطيعه أولاً .

* يعمل على فساد حليب الأم .

* للتقليل من رائحة الثوم يوصى بأكل تفاحة أو أوراق النعناع .

* الإفراط في أكله سبب حساسية عند بعض الناس، ويؤدي إلى الإجهاض عند الحوامل .

* عدم المع بين الثوم وأقراص الأسبرين .

* له تأثير سلبي على أصحاب المعدة الحساسة .

* أثبتت التجارب العلمية أن الثوم يعمل على خفض مستوى الكوليسترول الضار، وبالتالي فهو تلقائيًا يعزز وظيفة الكوليسترول المفيد، ويدعم مقاومته لمخاطر النوع الضار، ويعمل على ضبط مستوى الدهون بالدم بالشكل الذي يجعلها آمنة، وبالقدر الذي يحقق سلامة الشرايين، ومن ثم حفظ القلب وحمايته من مخاطر تصلب الشرايين والذبحات الصدرية .

الكيفية والجرعات:

لكي نستفيد من الثوم صحيًا يتم تناول فص أو فصين من الثوم النقي يوميًا، ويمكن مضغه ثم بلعه مقطعًا أو تناوله مع السلاطة .

سؤال (611):

ما الفوائد التي يحتوي عليها البصل وخصائصه العلاجية؟

الجواب:

فوائد البصل:

«إذا أردت أن تبتعد عن الطبيب؛ فتناول بصلتين يوميًا» إنها حكمة صينية قديمة شائعة ما زالت شعوب جنوب شرق آسيا تؤمن بها حتى وقتنا الحاضر .

وكان ملوك الفراعنة يغتسلون بماء ممزوج بعصير البصل لمعالجة الأمراض الجلدية والفطرية .

➢١- قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفم والأمعاء ؛ لذا فهو مفيد في وقف الإسهال الجرثومي عند الكبار والصغار .

➢٢- يساعد على تحديد نسبة السكر في الدم ؛ لاحتوائه على مادة تشبه «الأنسولين» في قدرتها على تنظيم عملية حرق السكر في الجسم.

➢٣- يعمل كفاتح للشهية، ويكافح - كأحسن مضاد حيوي - الالتهابات الهضمية، كما يقوي جهاز المناعة، والجهاز الهضمي.

➢٤- ينشط عمل القلب والدورة الدموية .

➢٥- يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي، ويزيل الكآبة.

➢٦- مدر للبول والصفراء، ويساعد في حالات تشمع الكبد، والاستسقاء والروماتيزم .

➢٧- يساعد على خفض الضغط المرتفع، وخفض الكوليسترول .

➢٨- يفيد في علاج السعال والالتهابات الصدرية، خاصة عند إضافة عصير البصل إلى العسل الأسود .

➢٩- يساعد في طرد البلغم وحالات التسمم البولي .

➢١٠- يساعد على تقوية بصيلات الشعر والحيلولة دون سقوطه، ويقوي العظام.

➢١١- يساعد على القضاء على الأزمات العصبية التشنجية، وذلك بأن تبشر بصلة وتوضع في كف اليد، وتستنشق بقوة .

➢١٢- يمكن إزالة الصداع النصفي عن طريق استنشاق بخار البصل الذي يسيل الدموع، كما يعمل عصير البصل على تنقية وإزالة البقع من الوجه، ويفيد في حالات الحروق البسيطة .

ملحوظة تفيدك:

يمكن التقليل من تأثير البصل على الغدد الدمعية والغدد المخاطية في الأنف، وذلك بتبريد البصلة تمامًا قبل تقشيرها وتقطيعها، أو أن يتم تقسيرها وتقطيعها تحت ماء حار .

➢ الآثار الجانبية للبصل:

ومن الآثار الجانبية للبصل أنه يسبب النسيان عند أكله نيئًا، على فترات طويلة،

كما أنه يغير رائحة الفم، لذلك نصح الرسول - صلى الله عليه وسلم- بأن نميته طبخًا عند أكله هو والثوم .

سؤال (612):

ما فوائد الجزر الصحية والوصفات العلاجية التي يستخدم من أجلها؟

الجواب:

يحتوي الجزر على نسبة عالية من الكربوهيدرات فضلاً عن غناه بفيتامين (أ) والمواد البروتينية والأحماض الأمينية، والأملاح القلوية التأثير كأملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم واليود وغيرها .

كما يحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها أ - ب - ب٢- ب٦ -د - و- فضلاً عن فيتامين pp الذي يندر وجوده في غيره من الخضراوات .

كما يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي تقوي جهاز المناعة، وتسهم في الوقاية والتقليل من خطر إصابة النساء بسرطان الثدي .

فوائد الجزر الصحية:

ينشط عملية تجديد الأنسجة والخلايا، وبذلك فهو مفيد في إزالة التجاعيد من الوجه ومع رخاوة الجلد، وجعل البشرة أكثر صفاءً ونقاء، كما يقوي خصلات الشعر، وبذلك فهو يعالج الشيخوخة، ويحافظ على نضارة الشباب .

الجزر مقو جيد لجهاز المناعة الطبيعية ؛ لاحتوائه على أقوى مضادات الأكسدة، وفيتامين (أ)، كما أنه يساعد في حماية الجلد من الآثار الضارة لأشعة الجسم، وبذلك يصبح عاملاً مهمًا في منع الإصابة بالأورام الجلدية، وينصح كل من يتعالج من السرطان بمشروب الجزر يوميًا، كما يسهم الجزر في وقاية النساء من سرطان الثدي .

تحسين الرؤية الليلية، تقوية الإبصار .

مفيد في حالات فقر الدم، والضغط المرتفع، كما يحافظ على جدران الجهاز الهضمي، ويوقف النزيف، ويزيد إفراز الصفراء .

يحافظ على سلامة الأسنان، والعظام والأنسجة الرخوة في الجسم، وله دور في تقوية الخصوبة لخلايا الدماغ .

يقلل من ترسبات الكوليسترول على جدران الشرايين، ويمنع تدهور القدرات الذهنية لخلايا الدماغ .

يحتوي على مواد تعمل على تنظيف الجسم من السموم، ومقاومة الالتهابات الفيروسية والبكتيرية في الجسم .

الجزر مفيد ومهدئ للأعصاب .

وصفات علاجية بطلها الجزر:

١- في حالة اليرقان ونوبات الكبد: يبشر الجزر ويغلى على نار قوية لمدة ١٢ دقيقة .

٢- لتهدئة نوبات الربو: تغسل عدة جزرات جيدًا دون أن تقشر ثم تطبخ بالماء، حتى تصبح لينة، ثم تهرس ويضاف إليها عسل النحل، ويتم تناوله قبل الوجبة المعتادة أو قبل النوم بساعتين على الأقل .

٣- للإسهال الشديد عند الأطفال: يغلى الجزر مع الأرز جيدًا، ثم يصفى ويشرب منه فنجان واحد بعد الأكل .

٤- لعلاج التسلخات الجلدية: يوضع مبشور الجزر الطازج .

٥- لتطهير الكلى: يتم تناول عصير الجزر النيئ على الريق صباحًا، فهو يطهر المعدة، وينظم عمل الأمعاء، ويقوي البصر .

٦- لإيقاف الإسهال عند الأطفال: يطبخ الجزر على نار هادئة لساعة ونصف (كيلو جرام جزر في لتر ونصف من الماء) يضاف إليها ثلاث جرامات من الملح، ثم يصفى بمصفاة ناعمة، ويعطي للطفل على هيئة حساء خلال النهار .

٧- ويمكن كذلك لمن لا يشربون الشاي أو القهوة تناول الجزر مشروبًا، ةذلك بتحميص مبشور الجزر على نار هادئة حتى يجف، ثم حفظه في علبة محكمة الغلق، ثم طبخه، ويستعمل مع الحليب .

القيم الغذائية للجزر:

تمد الجزرة المتوسطة الإنسان بأكثر من ستة أضعاف حاجته اليومية من فيتامين (أ)، وبأكثر من ضعف حاجته اليومية من فيتامين (ك) وبي٦ (بالريدوكسين) وبي٣ (نياسين) وكذلك ٥% من فيتامين الفوليت .

أما المعادن والأملاح فإنها (الجزرة) تمد الإنسان بحوالي ١٠% من البوتاسيوم والمنجنيز، و٥% من الفوسفور والماغنسيوم والكبريت والكالسيوم وقليل من الحديد والنحاس والكثير من الألياف .

معلومة ضرورية:

توجد أهم العناصر الغذائية التي يحتوي عليها الجزر في قشرته الخارجية، لذا يفضل أكله نيئًا وعدم تقشيره .

سؤال (613):

ما القيمة الغذائية للطماطم ودورها العلاجي؟

الجواب:

الطماطم فاكهة الخضراوت:

لماذا هي حمراء؟

لأنها تحتوي على مادة (ليكوبين Lycopene) وهي الصبغة الحمراء الطبيعية التي تتكون في ثمار الطماطم الناضجة .

وهذه المادة (الليكوبين) موجودة أيضًا في خلايا جسم الإنسان .

وهي من مضادات الأكسدة القوية والتي تحمي من سرطان الفم والرئتين والمريء والمعدة والبنكرياس والقولون والمستقيم .

وقد أكدت الأبحاث أن (٧٥%) من النساء اللاتي تناولن الطماطم تقل إصابتهن بسرطان عنق الرحم والقناة الهضمية .

وتعد مادة الليكوبين أحد المكونات (وليس كل المكونات) التي تسهم في إنجاز هذا الدور المهم للطماطم في مكافحة السرطان .

فالطماطم غنية بالملحقات الغذائية الأخرى المساعدة على ذلك .

ومن الأدوار العلاجية الأخرى التي تلعبها الطماطم:

تقلل من فرص تعرض القلب للأزمات القلبية والدماغية المفاجئة، وتصلب الشرايين المبكر .

تقوية جهاز المناعة في المسنين، وحماية العين من أضرار الأكسدة وحماية أنسجتها والتقليل من فرصة حدوث العمى .

المحافظة على جمال البشرة ونقائها، وكذلك المحافظة على رشاقة الصغيرات والكبيرات على السواء .

نظرًا لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والي لا تسبب زيادة في الوزن .

تقي المادة الوراثية في الجسم من التلف .

تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعوية .

تقاوم الإمساك وتساعد على طرد الفضلات .

يساعد عصير الطماطم على هضم الأطعمة النشوية واللحوم ومقاومة التهاب المفاصل وحصيات الكلى والمثانة .

يفيد حساء الطماطم مرض القلب وارتفاع الضغط .

سهلة الامتصاص وتعدول حموضة الدم .

مكونات وأدوار أخرى للطماطم:

أشارت الأبحاث إلى دور مهم تلعبه المادة الجيلاتينية الصفراء الموجودة حل بذور الطماطم .

وهو أنها تمنع الجلطات الدموية التي تسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية.

وذلك من خلال منع تكتل الصفائح الدموية، ومن ثم منع تكوين الجلطات .

وأضافت الدراسات إلى أن هذه المادة الجيلاتينية يمكن أن تكون نقطة انطلاق لعلاج مضاد لتقليل الصفائح الدموية يكون بديلاً للأسبرين .

كذلك فالطماطم غنية بالصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم وغيرها من العناصر التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط وتزيد من مقاومته للأمراض .

كما تحتوي أيضًا على فيتامينات (C) و(أ) و(H) .

سؤال (614):

ما الفوائد الطبية للبقدونس؟

الجواب:

من أكثر النباتات احتواء على فيتامين (C) وينافس الليمون في ذلك، ويحتوي

على نسبة عالية من الحديد لذلك فهو مفيد جدًا في حالات فقر الدم والأنيميا الحادة، ويعمل كمقو ومنشط للجهاز العصبي والهضمي والتناسلي .

كما يساعد على امتصاص مادة الحديد الموجودة بالأغذية الأخرى .

ويعتبر البقدونس مستودعًا لفيتامين (B) حيث يحتوي على (B) و(B2) و(B3) و(B6) .

كما يحتوي أيضًا من العناصر الفعالة على (زيت طيار، كالسيوم، وماغنسيوم، وفوسفور، وكبريت) .

ومن الفوائد الطبية للبقدونس يمكن أن نذكر على سبيل المثال:

يجدد الخلايا، فاتح للشهية، ومدر للبول، ومعالج لسلس البول وحرقانه، ومخفف للحرارة، ومنظف للجسم من السموم، ويفيد في أمراض الكبد، والاستسقاء، واليرقان، والأمراض الجلدية، وحصوات البول، واضطراب الدورة الدموية، والسيلان الأبيض، ويستخدم في تهدئة آلام الكليتين والمثانة، والمجاري البولية، ويشفي التهاب أجفان العيون المتعبة، واحتقان الثدي .

ويمكن وصف البقدونس لتقوية بنية المراهقات وضعيفات الأجسام، كما ينقي الدم، ويفيد في التهاب السحايا والروماتيزم والنقرس .

كما يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وإدرار الحليب عند المرضعات، ويكافح السرطانات ويفيد عصيره في تنظيم وظيفة الكظرية والدرقية.

فوائده الجمالية:

- يعالج الوجه من الحبوب والبثور وذلك بغسل الوجه مرتين يوميًا بعصير أو منقوع البقدونس، وبذلك يتم الحصول على بشرة نضرة دائمًا .

وصفات علاجية تفيدك:

- في حالات انحباس وسلس البول، ومن أجل التخلص من اضطرابات الدورة الدموية، ومتاعب النقرس، والروماتيزم، وتنظيم دورات الحيض، وتسكين تشنجاتها:

تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق البقدونس، وتضاف إلى لتر من الماء المغلي لمدة ربع ساعة، ثم يصفى الماء المستحلب ويشرب بمقدار ثلاثة فناجين يوميًا .

على أن يبدأ ذلك قبل موعد الحيض بأسبوع .

- لطرد الديدان: يشرب مغلي قبضة من البقدونس ومثلها م الكرفس، والبنفسج، بمقدار كوب على الريق .

كغسيل مهبلي لعلاج السيلانات: يغلى مقدار مائة جرام من البذور في لتر ماء.

- لاضطرابات الكبد، والحويصلة المرارية وتنشيط الجهاز الهضمي، وعمل الكليتين، وللتخلص من حصوات الكلى والمثانة، ودفع الطمث في حالة شحه أو انقطاعه: تستحلب الجذور الماء، وشرب بمقدار ثلاثة فناجين يوميًا .

- لتنقية الدم وتصريف البلغم وأمراض الشعب الهوائية والنزلات الحادة، ولمعالجة اضطرابات القلب والاستسقاء وتنظيم الحيض، ولمقاومة الأنيميا: يشرب عصير أوراق البقدونس بمقدار فنجان مخلوطًا مع الحليب بمعدل ثلاثة فناجين يوميًا.

- لعلاج النمش، وقرص الهوام والتهابات العيون يتم غسل الوجه بمغلي عشر جرامات من الأوراق والجذور لكل كوب ماء، ويدلك الجلد بالأوراق المهروسة، ويستخدم كغسول للعين على شكل كمادات .

- لعلاج التواءات المفاصل، والقروح والأورام العصبية ولعلاج التهابات الثدي وأمراض الرضاع:

يتم عمل كمادات من الأوراق المهروسة .

- لعلاج آلام الأسنان: يتم تدليك اللثة والخد محل الألم .

لشفاء اليرقان والاستسقاء واحتقانات الكبد والطحال وتنظيم الدورة الدموية: يؤخذ مغلي جذور البقدونس .

⌫⌫ **تحذيران:**

- البقدونس المجفف يفقد عناصره الغذائية المهمة، لذا ينصح بتناوله طازجًا .

- لا يفضل تناوله من قبل الحوامل، وفي حالات التهاب الكلى .

سؤال (615):

ما الفوائد العلاجية والاستخدامات الجمالية للخيار؟

الجواب:

فوائده العلاجية:

يدر البول، لهذا فهو مفيد جدًا للأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية كما

يفيد في حالات التسمم والمغص وتهيج الأمعاء والنقرس والتهابات المفاصل.

كما يعالج حب الشباب والرءوس السوداء، ويسهل عملية الهضم ويطرد السموم، وينظف الأمعاء، وملطف للجلد لهذا له دور مهم في عمليات التجميل، ونضارة الوجه والجلد .

➢ **وصفات مجربة:**

لعلاج السعال وحرقة البول والالتهابات: مشروب من بذر الخيار .

تسكين العطش، وحالات عسر الهضم، والاضطرابات العصبية: مفروم الخيار مع الحليب .

لعلاج الصداع: يستعمل قشر الخيار ككمادات فوق الجبهة .

كما يستخدم في حالات الجرب، الحكة الشديدة، خشونة الجلد، وانتفاخ **الأجفان، واحتقان الوجه أيضًا .**

بالنسبة لاستخداماته للنضارة والجمال:

لتنقية البشرة والجلد بشكل عام يمكن شرب عصير الخيار .

للتخلص من بقع الوجه الناتجة عن الولادة، أو حرارة الشمس يمكن مسح الوجه بقطنة مبللة بمزيج من الخيار مع الحليب مرتين يوميًا، لعدة أيام متتالية .

كما يمكن غلي الخيار في الماء ومسح الوجه به ساخنًا وباردًا إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني .

ولشد مساحات الجلد الواسعة، فيمكن استخدام مزيج بذور الخيار وبذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم، ثم وضع هذا المزيج على شكل (قناع) على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد .

أما بالنسبة للجلد الجاف، تستخدم نفس الطريقة السابقة مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة .

ولعلاج حب الشباب والرؤوس السوداء: يتم مزج القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد وبياض بيضة مخفوقة .

محتويات الخيار:

الخيار غني بالأملاح المعدنية اللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم، والكالسيوم والفوسفور والمغنسيوم، وهو غني أيضًا بفيتامين (أ) ، وبه نسبة من فيتامين (ب) .

وتتركز نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة، لذلك ينصح بتناوله بقشره كما يحتوي الخيار على «الكبريت» الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته .

سؤال (616):

ما الفوائد الغذائية والعلاجية للجرجير ؟

الجواب:

الجرجير يقضي على الدهون والكوليسترول في الدم، وفي نسيج الكبد .

ومن فوائده: يزيد مناعة الجسم ضد السرطان:

يستخدم كمطهر ومدر للبول، وطارد للبلغم، وملين، ومقو للشعر كما يستخدم كعلاج للسل، ويعالج حروق الشمس، والأورام الغددية واللمفاوية، ويساعد في عملية الهضم، وإزالة نمش الشعر، ويفيد أيضًا في نزلات البرد والأمراض الصدرية .

كذلك يعالج نزيف اللثة والدمامل، وحب الشباب، وآفات الجلد المزمنة .

كذلك فهو مفيد لمرض السكر ؛ لأنه يخفف نسبة السكر في البول، ويستعمل الجرجير أيضًا كمقو جنسي .

كما يساعد على تفتيت حصوات الكلى والحالب .

وصفات مجربة:

لإدرار البول:

غلي مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء، ويترك ليغلي حتى يكثف إلى النصف، ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وفي المساء .

لعلاج حروق الشمس:

تسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويدهن به الجزء المصاب .

لعلاج التهابات الكبد:

تناول حزمة من الجرجير يوميًا، مقسمة على الوجبات الثلاث بشرط أن تكون طازجة، ونظيفة وننصح بغسلها ورقة ورقة، واستبعاد أوراقها الذابلة أو المخرمة .

فيتامين الجمال:

ولأنه غني بفيتامين (أ) فهو يغذي الجلد والبشرة ويكسبها جمالاً ونضارة.

محتوياته:

غني بالفيتامينات (أ)، (ج) ويمكن استعماله لمعالجة جميع أعراض نقص فيتامين (سي) كما يحتوي على الكثير من المعادن كالحديد بالإضافة إلى الكبريت، وهو يحتوي على الأملاح المعدنية بوفرة، ويعود طعمه اللازع الفاتح للشهية إلى وجود نسبة كبيرة من الكالسيوم والفوسفور، ونسبة وفيرة من اليود، ويحتوي أيضًا على فيتامين (ب) .

نصائح:

- ننصح المرأة الحامل بالإقلال من تناوله لأنه يساعد في زيادة الطمث .
- ينصح المصابون بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عنه .
- الإفراط في تناوله يسبب حرقان المثانة .

سؤال (617):

ما الفوائد العلاجية للحبة السوداء؟

الجواب:

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - «الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» أي: الموت، وتنتمي الحبة السوداء لعائلة الشمر واليانسون .

ولها أسماء أخرى منها: حبة البركة .

وهي تحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية لصحة الجلد والشعر، والأغشية المخاطية، وكذلك لضبط مستوى الدم، وإنتاج الهرمونات في الجسم، والكثير من الوظائف الحيوية المهمة .

كما تحتوي (حبة البركة) على مادة «النيجيللون»، وهي المادة الفعالة .

وتعتبر أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، والتي تلعب دورًا أساسيًا في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة، كما تحتوي على الحديد والفوسفات والفوسفور والكربوهيدرات، والكثير من المضادات الحيوية .

⋖⋖⋖ **وصفات مجربة:**

لإزالة التوتر العصبي: ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع فنجان من القهوة.

لحالات السعال والربو: يدهن بزيت حبة البركة على الصدر والظهر، ويشرب مقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم، مع وضع ملعقتين من زيت حبة البركة في ماء ساخن، واستنشاق بخاره.

لإزالة الخمول والكسل: ملعقة صغيرة من زبت حبة البركة مع عصير البرتقال صباحًا ولمدة عشرة أيام .

لتنشيط الذاكرة: ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع مغلي النعناع لمدة عشرة أيام .

لحصوات الكلى والمثانة: ربع كيلو من الحبة السوداء، ربع كيلو من العسل النقي، تطحن الحبة السوداء جيدًا، ثم تعجن بالعسل، ويتم مزج ملعقتين من هذا المخلوط في نصف كوب ماء ساخن، ويشرب هذا المزيج على الريق يوميًا مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة .

لجلاء وصفاء وجمال الوجه: اخلطي ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع ملعقة زيت زيتون، وادهني به الوجه، واتركيه لمدة ساعة، واغسليه بعد ذلك بالماء والصابون .

للقيء والغثيان: ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون، ثم ملعقة من زيت حبة البركة، مع مغلي النعناع ٣ مرات في اليوم .

الصدفية وغيرها: يؤخذ مقدار فنجان زيت الحبة السوداء، ومقدار فنجان عصير ليمون يخفف جيدًا، ويستعمل كدهان لمدة ٣ أيام، وإذا احتاج إلى أكثر من ذلم يكرر العمل .

للالتهابات فيما بين الفخذين: اغسلي المنطقة بالماء والصابون جيدًا، ثم نشفي جيدًا وادهني بزيت حبة البركة المنطقة الملتهبة مساءً، واتركيه للصباح لمدة (٣) أيام

لحالات التهاب القلب وضيق الأوردة: يشرب زيت حبة البركة باستمرار مع أي مشروب ساخن فهي تذيب الدهون وتوسع الأوردة والشرايين .

لحالات البهاق والبرص: يدهن مكان البهاق بخل التفاح، وبعد ذلك يدهن بزيت حبة البركة لمدة (١٥) يومًا .

لإزالة الثآليل: يمسح الثألول مسحًا جيدًا بالرجلة، وبعد ذلك يدهن بزيت حبة البركة، ويستمر ١٥ يومًا مع شرب ملعقة صغيرة ٣ مرات يوميًا .

آلام الظهر والروماتيزم بأنواعه: يسخن مقدار من زيت حبة البركة تسخينًا بسيطًا يدلك به مكان الروماتيزم دلكًا شديدًا، وتشرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة ٣ مرات يوميًا ولمدة أسبوعين .

لإزالة الصداع: يدهن بزيت حبة البركة على الجبهة وجانبي الوجه بجوار الأذنين، وسوف يختفي الصداع تمامًا، مع شرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة على الريق لمدة ٣ أيام .

لحالات الحموضة وجميع آلام المعدة: كوب من الحليب + ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة، وفي خلال ٥ أيام تنتهي كل مشاكل المعدة تمامًا (٣ مرات في اليوم) .

لحالات أمراض النساء والولادة: **لحفظ الجنين**: تشرب حبة البركة مغلية مع اليانسون محلاة بعسل ٥ مرات يوميًا، أو ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة، مع مغلي اليانسون محلا ة بعسل ٥ مرات يوميًا ولمدة ٤٠ يومًا .

لحالات الضعف والبرود الجنسي: تطحن ٢٠٠ غرام من حبة البركة + ٥٠ غرام زيت حبة البركة + ٥٠ غرام زيت الجرجير + ٥٠ غرام زيت الزيتون + ٢٠٠ غرام غسل نحل صافي . ويخلط هذا جيدًا، وتستعمل ملعقة صغيرة بعد كل وجبة يعيد إليك النشاط والحيوية، ولو بعد سن اليأس .

لحالات تساقط الشعر: دعك فروة الرأس بالليمون، وتركه لمدة ربع ساعة، ثم غسله بالماء والشامبو، ثم تجفيفه جيدًا، ثم دهان بزيت حبة البركة جميع فروة الرأس، ولمدة أسبوع .

لحالات أمراض العيون وضعفها: يدهن بزيت حبة البركة بوار العينين والجفون، وذلك قبل النوم بنصف ساعة، مع مزج ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة في كوب عصير جزر لمدة شعر تقريبًا .

لحالات ارتفاع ضغط الدم: كلما شربت مشروبًا ساخنًا فعليك إضافة ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إليه، مع تناول فصين من الثوم على الريق، مع دهان جميع الجسم بزيت حبة البركة، وتعريضه للشمس لمدة نصف ساعة مرة كل ٣ أيام لمدة شهر .

لحالات الحمى الشوكية: تتبخر بالحبة السوداء مع شرب ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع عصير الليمون صباحًا ومساء .

لحالات الإسهال: كوب زبادي مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مرتين حتى يختفي الإسهال تمامًا لمدة ٣ أيام .

الوقاية من جميع الأمراض (بإذن الله) المداومة على ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة كل صباح مع ملعقة عسل، وحبة البركة تحتوي على فوسفات وحديد وفوسفور وكربوهيدرات .

كما تحتوي على المضادات الحيوية المدمرة لكل أنواع الجراثيم .

ووجد بتحليلها أيضًا مادة الكاروتين المضادة للسرطان، وبها هرمونات مقوية ومخصبة ومنشطة، ومدرة للبول والصفراء، وتحتوي على أنزيمات مهضمة ومضادة للحموضة، وبها مادة مهدئة ومنبهة معًا .

وقد اكتشف مؤخرًا أن الحبة السوداء تقوم بتنشيط جهاز المناعة في الجسم .

المشروبات النافعة

سؤال (618):

ما الفوائد التي يقدمها اللبن للجسم؟

الجواب:

١- يعتبر المصدر المهم والأساسي للكالسيوم الذي يبني العظام، ويمنع الإصابة بهشاشتها، الأمر الذي يجعله ضروريًا جدًا للنساء ؛ لأنهن يفقدن كميات كبيرة من الكالسيوم أثناء حملهن .

ويساعد فيتامين (د) الذي يوجد به على امتصاص الجسم للكالسيوم .. وهو غني أيضًا بالبوتاسيوم والماغنسيوم .

➢ ٢- الإكثار من تناول الحليب ومشتقاته يحمي من الإصابة بمرض النقرس .

➢ ٣- يقي تناول الحليب ومشتقاته - بانتظام - البدينات من خطر الإصابة بمرض السكري، وأمراض القلب .

➢ ٤- اللبن يزيد بشكل أكيد من مستوى الذكاء، نظرًا لاحتوائه على مادة «لاكتوز» التي تسهم في بناء المخ، وكبر حجمه، وكذلك لاحتوائه على «حمض دهني مهم جدًا لنمو النسيج العصبي في المخ، فضلاً عن احتوائه على «الكوليسترول» الذي يدخل أيضًا في تركيب النسيج العصبي أثناء نمو المخ .

سؤال (619):

ما الفوائد التي يحتوي عليها الليمون؟

الجواب:

➢ ١- يوقف نزيف الأنف، ولذلك بتدليك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون .

➢ ٢- مقبض للأوعية الدموية ومخثر للدم .

➢ ٣- مهدئ للأعصاب، وذو تأثير إيجابي على عمل الغدة الدرقية .

➢ ٤- يساعد على احتراق الفضلات والأملاح .

➢ ٥- يفيد في حالات الروماتيزم والنقرس وارتفاع الضغط الشرياني وتصلب الشرايين والدوالي .

➢ ٦- مضاد للسموم فكلمة «بنزهير» بالفارسية تعني ذلك .

➢ ٧- مدر للبول، مطهر للجروح، طارد للديدان المعوية .

➢ ٨- يفيد في علاج المغص والإسهال والتهابات الزور واللسان والقم، وله أثر فعال في نقل الإفرازات الكبدية، وتخفيف كثافة الدم، ويمنع انخفاض ضغط الدم .

➢ ٩- وترطب «الليموناده» الجسم، وتلطف حرارته، وتخفف من مضاعفات ضربة الشمس، حين توضع على جبهة المصاب، وفي حالات الصداع حين تدعك الجبهة بفص ليمون .

➢ ١٠- كما أن عصير الليمون علاج فعال في منع عودة حصى الكلى من جديد .

● سؤال (620):

ما الفوائد التي يحتوي عليها عصير البرتقال؟

● الجواب:

يحتوي عصير البرتقال على (٢٢٥) وخدة من فيتامين (أ) المانع لمرض جفاف العين، والواقي من العدوى .

كما يضم (١٠٢) مليجرام من فيتامين (ج) الذي يقي الأطفال من الإصابة بمرض «الإسقربوط» الناشئ عن سوء التغذية، كما يحتوي على مجموعة فيتامين (ب) .

وفي مائة جرام من العصير يوجد (٦٨) ميكوجرامًا من «الفيتامين» الواقي من التهاب الأعصاب و(٢٢٠) من «النياسين» المانع لمرض «البلاجرا» .

هذا فضلاً عن المركبات الأخرى التي تساعد على هضم الأغذية، وتمثيلها في الجسم بما يساعد على نموه ويحصنه ضد الأمراض .

فوائد أخرى مهمة:

- ١- مقاوم لأمراض البرد، ويساعد على حماية الأسنان .
- ٢- يقلل البرتقال من مخاطر الزهايمر .
- ٣- إن تناول ثلاثة كئوس من عصير البرتقال يوميًا يساعد على زيادة «الكوليسترول» المفيد، وخفض الكوليسترول الضار.
- ٤- يزيل الحموضة، ويساعد على الهضم ؛ لأنه يزيد العصارة المعدية .

شرب منقوع قشور البرتقال الجاف مفيد في حالات المغص والآلام المعدية والغثيان وإيقاف القيء والنزيف، وفي علاج الحمى .

- ٥- يساعد على تثبيت الكلس في العظام .
- ٦- عصير البرتقال يقوي اللثة، ويقي من نزيفها .
- ٧- يمد الأطفال ابتداء من الأسبوع الثالث بما تفتقر إليه الألبان من فيتامين «ج» .

 سؤال (621):

ما الفوائد التي يحتوي عليها الزنجبيل وهل له آثار جانبية على الجسم؟

 الجواب:

➢ ١- لعلاج حالات البرد والسعال والمغص: ملعقة صغيرة من الزنجبيل تنقع في كوب ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم يضاف إلأيها ملعقة عسل نحل كبيرة، ويشرب هذا المزيج بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم .

➢ ٢- لتنشيط الدورة الدموية، ولحالات سوء الهضم: يستعمل الزنجبيل مضغًا .

➢ ٣- لتنشيط الدورة الدموية، ولحالات سوء الهضم: يستعمل الزنجبيل مضغًا .

➢ ٤- لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية، ولعلاج إجهاد الأوتار الصوتية: ملعقة صغيرة من مغلي الزنجبيل تضاف إلى كوب ماء مغلي وتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تشرب بمعدل كوب ٣ مرات يوميًا .

➢ ٥- اتنشيط إفراز اللعاب وإزالة البلغم وتعريق الجسم: ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مغلي ثم يشرب ساخنًا بعد تحريكه جيدًا .

➢ ٦- للعلاج من دوار البحر أو القيء عند السفر: تستعمل كبسولات الزنجبيل التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠مجم) قبل السفر بحرًا أو جوًا .

➢ ٧- وتستخدم كبسولة واحدة لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل .

➢ ٨- يستخدم الزنجبيل «غرغرة» ٣ مرات ؛ لالتهابات الأنف والحنجرة.

➢ ٩- يستخدم نشوقًا لاستجلاب العطس .

➢ ١٠- يستخدم كمشروب شعبي شتاء حيث إنه يدفئ الجسم .

⌫⌫ محاذير:

للزنجبيل أضرارجانبية حيث يسبب خفقان القلب وهبوط الجهاز العصبي المركزي في حالة تعاطي جرعات كبيرة منه .

 سؤال (622):

ما فوائد العرقسوس وخصائصه العلاجية؟

 الجواب:

➢ ١- تفيد جذور العرقسوس في علاج التهابات المفاصل ؛ لأنه ينشط إفراز

الكورتيزون بالجسم، كما يستعمل كمدر للبول، وملين خفيف، ومنشط لإفراز العصارة المرارية، ويعالج قرحة المعدة، والإثنى عشر، وقروح الفم .

➢ ٢- يقوي جهاز المناعة، ومضاد للفيروسات، ويعالج عدوى الجهاز النفسي، ومضاد للحساسية .

➢ ٣- وهناك ١٢ نوعًا من جذور العرقسوس تختلف في الطعم، وتعالج الكحة والتهاب الحلق، وتزيد المادة المخاطية التي تحمي جدار المعدة وتقلل إفراز الحامض بها .

➢ ٤- كما يمكن مضغ مسحوق العرقسوس مع بذور الينسون للكحة أو عمله كشاي .

➢ ٥- يعالج الأكزيما كدهان .

➢ ٦- يساعد على شفاء الالتهاب الكبدي .

➢ ٧- يساعد على تنظيم العادة الشهرية .

➢ ٨- يقوي الذاكره .

⌧ **تحذير:**

يحتوي عرق السوس على مادة ترفع ضغط الدم وتسبب احتباس الماء بالجسم والإقلال من عنصر البوتاسيوم، وزيادة الصوديوم .

ولهذا ننصح بعدم تناوله بالنسبة لمرضى الكلى والقلب والكبد، أو الحوامل، أو الذين يتعاطون مدرات للبول .

➢ ➢ ➢ **ولكن في المقابل:**

فإن العرقسوس به مئات المواد النافعة كالنيتروجينات النباتية، ومضادات الأكسدة وغيرهم من خلاصات نافعة ومعالجة لكثير من الأمراض .



الباب الخامس

أسئلة خاصة بالأطفال



تغذية الطفل

سؤال (623):

ما الطريقة المثلى لتغذية الطفل الرضيع؟

الجواب:

يعتبر حليب الأم الغذاء المتكامل للرضيع، ومنه يستمد احتياجاته الأساسية في الشهور الأولى من عمره، ويتميز حليب الأم بمحتواه الغذائي الفريد، ومكوناته الغذائية الآتية:

الكوليسترول:

وهي مادة الوقاية التي تعمل على تقوية جهاز المناعة، وتقلل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، والتهابات الأمعاء.

البروتينات:

خاصة التي تتميز بسهولة الهضم مثل (اللاكتو البيومين Lacto Albumins) كما تحتوي على (التورين Tourine) وهو حمض أميني يحتاجه الطفل لإفراز العصارة الصفراوية المساعدة على هضم الدهون.

- **اللاكتور:** ويمثل النشويات، ويمد الجسم بالطاقة والجلاكتوز.
- **الحديد:** نسبة قليلة، غير أن نصفها يمتص بسهولة من قبل الرضيع، لذلك فمن الضروري تزويد الطفل بمصدر إضافي من الحديد عند بلوغه الشهر الرابع.
- **فيتامين د:** ونسبته أيضًا قليلة في حليب الأم، لذلك ننصح بتغذية الطفل بالأرز المسلوق والحبوب عند بلوغه الشهر الرابع، وكذلك ينصح بتعريض الطفل لأشعة الشمس في الصباح الباكر.

أهم فوائد حليب الأم:

أهم فوائد حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) مقارنة بحليب البقر، أو (الرضاعة الاصطناعية).

أولاً بالنسبة للطفل:

١- حليب الأم محفوظ بصورة طبيعية، وبنفس درجة حرارة الجسم، وخال

من الجراثيم، معقم، وجاهز في أي وقت.

➢٢- يحتوي على جمع المواد الغذائية الأساسية المطلوبة لنمو الطفل بصورة متناسقة حسب سنه ووزنه ومقدرته على الهضم والامتصاص، فقد اكتشف العلماء أن ما يحتويه حليب الأم من بروتين يتناسب عكسيًا مع نمو الطفل.

فكلما كان الطفل صغيرًا كانت قيمة البروتين كبيرة، وتقل تدريجيًا مع تقدم الطفل في النمو، كذلك تتغير كمية الحليب من يوم لآخر، بل من ساعة لآخرى تبعًا لحاجة الرضيع.

فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم:

توفر السعادة لها حيث تشبع فيها غريزة وعاطفة الأمومة.

➢ ١- توفر وقت وجهد الأم حيث لا تحتاج عملية الرضاعة إلى إعداد.

➢ ٢- تعجل الرضاعة الطبيعية بعودة أجهزة جسم الأم إلى حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل الحمل، خاصة الرحم وملحقاته.

➢ ٣- تقق من نسبة الإصابة بحالات النزف بعد الولادة، والذي قد يؤدي إلى مرض فقر الدم ومضاعفاته.

➢ ٤- تعمل الرضاعة الطبيعية كمانع حمل طبيعي.

➢ ٥- تقلل الرضاعة الطبيعية من نسبة الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

تحذير:

لا تنخدعي عزيزتي في زيادة وزن بعض الأطفال الذين يتغذون على الحليب البديل أكثر من الرضاعة الطبيعية، فقد أثبتت الأبحاث (حديثًا) أن مثل هؤلاء الأطفال هم أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الجرثومية، وأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم عند الكبر، من غيرهم.

سؤال (624):

متى تبدأ الأم بإرضاع طفلها؟

الجواب:

فورًا بعد الولادة، وخلال الساعة الأولى من عمر الوليد، إلَّا إذا أوصى الطبيب بخلاف ذلك.

 سؤال (625):

متى ترضع الأم طفلها؟

 الجواب:

في أي وقت يظهر الوليد رغبته في الرضاعة كالبكاء، أو الحركة الزائدة أو حركة الفم، وقد يحتاج الطفل إلى الرضاعة من (٨- ١٢) مرة يوميًا.

 سؤال (626):

هل ترضع الأم طفلها من ثدي واحد كل مرة؟

 الجواب:

على الأم أن ترضع طفلها من الثديين لا من ثدي واحد وقد يحتاج الطفل من (١٠ - ١٥) دقيقة للثدي الواحد.

 سؤال (627):

ماذا يعطى من السوائل إلى جانب الرضاعة الطبيعة؟

 الجواب:

يجب عدم إعطاء المولود أي نوع من السوائل سواء الماء أو الماء المحلى بالجلوكوز، أو أي مستحضر، إن كان حليب الأم كافيًا، ويمكن البدء بذلك بعد الشهر السادس.

 سؤال (628):

هل تعطي الأم الرضيع المصاصة (اللهاية) ومتى؟

 الجواب:

ينصح بعدم إعطاء المصاصة للرضيع، لما تحدثه من مشاكل صحية وتلوث جرثومي، أما إن كان ولابد من ذلك فيكون بعد أن يكون الرضيع قد استقر وتعوَّد على الرضاعة الطبيعية.

 سؤال (629):

إعطاء فيتامينات ومعادن للرضيع.. هل هذا صحيح؟

 الجواب:

لا يحتاج من يرضع من ثدي أمه إلى أي إضافات من السوائل والعصائر أو

غيرها خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.

غير أن بعض الحالات تستدعي إعطاء فيتامين «د» أو عنصر الحديد، وذلك للأطفال الذين يعانون نقص ذلك في أجسامهم.

أما عنصر «الفلور» فلا يعطى للرضيع قبل بلوغ ٦ أشهر من العمر.

أما بعد ذلك فيحتاج الطفل - سواء كان يرضع من ثدي أمه أم من الزجاجة - إلى عنصر الفلور حتى يبلغ ٣ سنوات.

سؤال (630):

ماذا تفعل الأم إذا لم تستطع إرضاع وليدها بعد ولادته؟

الجواب:

تجمع الحليب من ثدييها بالعصير أو الشفط، وتعطيه طفلها بالزجاجة.

سؤال (631):

ما الطرق التي تؤدي إلى زيادة كمية الحليب في الثدي؟

الجواب:

تفريغ الثدي بالكامل ٧ مرات يوميًا (٢٤) ساعة على الأقل خلال الرضاعة.

سؤال (632):

هل لنبات الحلبة تأثير في زيادة كمية الحليب في الثدي؟

الجواب:

نعم إنَّ للحلبة تأثير جيد إذا تم تناولها ٣ مرات يوميًا، مع الأخذ بعين الاعتبار تفريغ الثدي بالكامل عدة مرات يوميًا.

سؤال (633):

هل هناك آثار جانبية تنجم عن تناول الحلبة؟

الجواب:

قد تكون الرائحة الخاصة بالحلبة التي تخرج مع العرق غير مقبولة عند البعض إلا أن فوائدها ترجح تناولها.

وقد يسبب تناول الحلبة عند البعض إسهالاً إلا أنه يتوقف فور التوقف عن تناول الحلبة.

سؤال (634):

متى يظهر أثر تأثير الحلبة على كمية الحليب؟

الجواب:

قد تمر ٣ أيام على تناول الحلبة قبل ملاحظة تأثيرها.

سؤال (635):

أي النوعين أفضل: الحلبة الطبيعية أم التي على هيئة كبسولات؟

الجواب:

نثق أكثر بالحلبة الطبيعية.

سؤال (636):

ماذا عن الخميرة ؟ هل تفيد في الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

للخميرة فوائد عديدة، منها: تحسين المناعة، وكذلك قد تساعد في تحسين كمية الحليب.

وننصح بتناولها، وهي نفس خميرة الخبز التي تضاف للعجين حتى يخمر، وليست البودرة البيضاء مثل «بيكربونات الصوديوم».

سؤال (637):

ما المأكولات والأشربة التي تزيد كمية الحليب في الثدي؟

الجواب:

كثرة شرب السوائل، وزيادة تناول الخضار والفواكه، واللبن الرائب (الزبادي) والمكسرات، والأجبان، بين الزجبات يزيد من كمية السوائل المتوجهة للثدي.

أما الأم التي تعاني ارتفاع ضغط الدم أو أمراضًا في القلب، فننصح بألا تكثر من الملح ؛ لأنه يحجز السوائل في الجسم، الأمر الذي قد يؤثر على صحتها، وفي هذه الحالة على الأم المريضة بأمراض القلب والأوعية الدموية أن تستشير طبيبها الخاص في موضوع كثرة تناول السوائل.

سؤال (638):

أي الأوقات أفضل لإرضاع الطفل لزيادة إدرار الحليب؟

الجواب:

في الليل؛ لأن هرمون الحليب (البرولاكتين) يفرز بعد منتصف الليل إلى ما قبل طلوع الفجر.

فإن تمت الرضاعة أو تم تفريغ الثدي في هذا الوقت فإن ذلك ينشط الهرمون لإفراز الحليب.

كما ينشط إفراز هذا الهرمون عملية مص الرضيع للحلمة والهالة التي حولها أثناء الرضاعة.

سؤال (639):

هل هناك علاقة بين حجم الثدي وكمية تكون الحليب؟

الجواب:

لا توجد علاقة بين كمية الحليب وحجم الثدي، بل إن معظم المرضعات يفرزن كميات متساوية تقريبًا من الحليب في اليوم، وينتج الثدي الواحد ما بين ١١- ٥٨ مللتر في الساعة الواحدة، ويستمر تكوُّن الحليب ما استمر تفريغ الثدي منه، سواء بتكرار الرضاعة أو بالتفريغ.

سؤال (640):

هل تؤثر المشروبات التي تحتوي على الكافيين على الرضاعة الطبيعية أو الرضيع؟

الجواب:

عندما تستهلك الأم المرضع كميات معتدلة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي وغيرها فإنها لا تؤثر على الرضاعة أو الرضيع.

ولكن إذا كانت الكميات كبيرة أو أنَّ الطفل بدأ يتحسسها - ويعرف ذلك من زيادة حركته وسعة عينية - عندها على المرضع أن تقلل من الكمية من تلك المشروبات أو الامتناع عنها تدريجيًا.

سؤال (641):

أي الأطعمة يجب تجنبها خلال فترة الرضاعة؟

الجواب:

على الأم أن تمتنع مؤقتًا عن تناول الأطعمة التي قد تسبب لها أو لوالد الرضيع حساسية من نوع ما ؛ لأن ذلك قد يسبب للرضيع حساسية، كذلك عرف أن الطفل قد يرث الحساسية عن أحد الأبوين أو كليهما.

إن الأمر الذي وجهه الله - تعالى - للأمهات ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ﴾ [البقرة:٢٣٣] فيه مراعاة محققة للأم والوليد معًا.

وهذا ما أثبته العلم الحديث عن تأثير الإرضاع الطبيعي على صحة الأم ووليدها الجسدية والنفسية.

تنبيه:

على الأم أن تعوض كمية اللبن التي ترضعها لوليدها يوميًا، وذلك بتناول كميات إضافية من الأغذية والأشربة فوق المقدار الذي يحتاجه جسمها حتى لا تقل كمية اللبن، وتتعرض هي ورضيعها لسوء التغذية من أجل ذلك أعفيت الأم المرضع من الصوم، وكذلك الحامل.

سؤال (642):

ما الطريقة الصحيحة عمليًا للرضاعة الطبيعية لإنجاحها واستمراريتها؟

الجواب:

يجب أن يراعي فيها العديد من النقاط، وهي:

١- الاستعداد لبدء الرضعة: يجب على الأم أن تجلس في وضع مريح ويساعدها وضع الوسائد لإراحة الظهر أو لرفع الطفل إلى مستوى ثديها.

٢- أوضاع الأم في أثنا الرضاعة:

هناك عدة أوضاع للرضاعة الطبيعية:

* الجلوس مع احتضان الطفل بين ذراعيها.
* الجلوس مع حمل الطفل على طول ذراعيها.

* النوم مع تمديد الطفل بجانب الأم باستخدام وسائد.

أوضاع أخرى للأطفال المبسترين والمعوقين:

* سند رأس الطفل باليد بينما يحمل جسمه بطول الذراع.

* وضع كف اليد أسفل الثدي ثم فك الطفل بخفة.

* وضع المقعد ذي الثنيات للأطفال المعوقين عصبيًا، أما في حالة الشلل المخي تسند مؤخرة الطفل بواسطة قطعة من القماش ذات ثنيات يتم ربطها حول رقبة الأم على شكل جبيرة.

سؤال (643):

ما العوامل المؤثرة إيجابيًا على نجاح الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

تهيئة الأم عاطفيًا وبدنيًا للرضاعة الطبيعية في أثناء الحمل يضمن نجاح عملية الإرضاع، وعمومًا:

* يساعد الاتصال المبكر بين الأم والطفل عن طريق تلامس الجلد وتقابل العيون على تنبيه الأعصاب والغدد الخاصة بعملية فرز اللبن.

* ينبغي التبكير بالرضاعة (خلال نصف ساعة) من الولادة، وإعطاء لبن السرسوب مع عدم إعطاء أي سوائل أخرى، وذلك هام لإنجاح عملية الرضاعة الطبيعية.

* تساعد الرضاعة المتكررة والرضاعة الليلية على زيادة إفراز اللبن وضمان استمراره، وذلك نتيجة تقوية الدورات الهرمونية.

* الإبقاء على الطفل بجوار أمه يدعم الروابط النفسية، ويؤثر إيجابيًا على نمو أفضل للطفل، وزيادرة إدرار اللبن.

* يجب عدم تحديد مة الرضاعة، إذ إن هذا يرجع إلى الطفل لا إلى الأم، فهو الذي يحدد متى ينهي الرضاعة، حيث تتفاوت قدرة الأطفال في تفريغ القنوات والحويصلات اللبنية مما تحتويه من لبن، لذلك تتفاوت مدة الرضعة من طفل لآخر، فبعض الأطفال سريعو الرضاعة (أي: لا تستمر مدة الرضاعة أكثر من خمس عشرة دقيقة) والبعض الآخر بطيء الرضاعة (أي: تستمر الرضاعة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة).

✸ يجب أن تتم الرضاعة من كلا الثديين في الرضعة الواحدة، حيث إن عملية المص من إدرار اللبن.

سؤال (644):

ما العوامل المؤثرة سلبيًا على نجاح الرضاعة واستمرارها؟

الجواب:

إعطاء الطفل سوائل أو غذاء قبل البدء بالرضاعة الطبيعية تؤثر سلبيًا على نجاح الرضاعة واسمرارها.

✸ إدخال الأغذية الصناعية تعوق الترابط العاطفي بين الأم والطفل.

✸ استخدام الألبان الصناعية والزجاجات (الرضاعات) تعرض الطفل إلى الحساسية واختلاط في أمر الحلمات والتلوث ورفض الطفل ثدي الأم، وضعف المص الذي ينتج عنه مضاعفات بالثدي والحلمة.

✸ وجود بعض العوامل الاجتماعية والنفسة.

سؤال (645):

متى تنهي الأم الرضعة؟

الجواب:

لابد من الاستمرار في الرضاعة حتى يبعد الطفل فمه تلقائيًا عن الثدي، وفي حالة نوم الطفل في أثناء الرضاعة يتم تحريك الأصبع على خده من وقت لآخر.

سؤال (646):

ما عدد الرضعات التي يرضعها الأطفال من الثدي؟

الجواب:

حوالي من ٨ إلى ١٢ رضعة في اليوم الواحد، وبزيادة عمر الطفل فإن أغلب الأطفال يرضعون رضعات أقل من الثدي في اليوم الواحد.

سؤال (647):

ما مدى كفاية لبن الأم لطفلها الرضيع؟

الجواب:

تستطيع الأم أن تعرف أن لديها لبنًا كافيًا لطفلها الرضيع إذا كان طفلها يرضع

رضاعة تامة من الثدي عن طريق توافر مجموعة من العلامات، وهي:

✸ إذا كان طفلها يغير حفاضاته الممتلئة بالبول، والتي يكون عددها في حدود من ٦ إلى ٨ خلال ٢٤ ساعة، وتكون حركة أمعائه منتظمة.

✸ إذا كان طفلها ذا عين ساطعة.

✸ إذا كان قوام جلد طفلها جيدًا.

✸ إذا كان طفلها يكتسب وزنه بصورة منتظمة (حيث يمكن معرفة ذلك عن طريق استخدام جداول النمو الجسماني الأنثروبومترية التي سوف يتم تناولها بالتفصيل لاحقًا في باب «تقييم الحالة الغذائية للطفل»).

✸ في حالة عدم ظهور علامات جوع واضحة على الرضيع بعد الرضعة (البكاء).

سؤال (648):

ما الأخطاء الغذائية الشائعة في مرحلة الرضاعة الطبيعية المطلقة؟

الجواب:

➢ ١- تثبيت الفترة بين الرضعات (حوالي ٣ ساعات) وعدم إعطاء الثدي للطفل تلبية لطلبه كلما بكى، والتعامل مع الشهر الأول من الإرضاع على أنه فترة تأقلم.

➢ ٢- عدم إرضاع الطفل بعد الساعة الثانية عشر (ليلًا) خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقة.

➢ ٣- إعطاء الطفل الرضيع عصير برتقال أو عصائر أخرى خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقة.

➢ **٤- إعطاء ماء للرضيع خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقة (أول ٦ شهور من عمر الطفل).**

سؤال (649):

لماذا يوصى بالرضاعة الطبيعية من الثدي في الستة شهور الأولى من عمر الرضيع؟

الجواب:

إن القواعد والإرشادات العالمية توصي بالرضاعة المطلقة من الثدي خلال الستة

شهور الأولى من عمر الرضيع معتمدة على الدلائل العلمية لفوائد الرضاعة على استمرار الصحة الجيدة للرضيع والنمو والتطور والإدراك الذهني والحركي.

إن لبن الأم يمد الجسم بكل الطاقة والمغذيات والماء التي يحتاجها في أثناء الستة شهور الأولى من عمره.

سؤال (650):

هل الإعطاء المبكر للسوائل مثل الماء أو ماء الجلوكوز من الأخطاء الشائعة؟

الجواب:

إن ممارسة إعطاء الماء والسوائل الأخرى مثل الشاي والماء المسكر (ماء الجلوكوز) والعصائر للرضع الذين يرضعون من الثدي في الشهور الأولى من حياة الرضيع خطأ شائع منتشر.

فأكثر من ٦٠% من المواليد في جمهورية مصر العربية تأخذ سكر الجلوكوز، أو الشاي في الشهر الأول من عمره لعلة معتقدات بيئية مثل:

- ضرورة بقاء الرضيع على قيد الحياة.
- للتغلب على إحساس الرضيع بالعطش.
- لتخفيف الألم والمغض أو ألم الأذن.
- منع وعلاج البرد والإسهال.
- يسكن ويخفف من تهيّج أو اضطراب الرضيع.

فالمعتقدات البيئية تؤثر على إعطاء السوائل المدعمة في فترة الرضاعة الطبيعية، حيث إن هذا المعتقد يمر من جيل إلى جيل، فمن الشائع نصح الأمهات بإعطاء الرضع الماء في الشهور الأولى من حياتهم اعتمادًا على أن الماء يعتبر مصدرًا للحياة وضروريًا، ولكن يعتبر ذلك خطأ شائعًا.

سؤال (651):

كيف يمكن للرضع الذين يعانون من الثدي أن يحصلوا على ماء كاف لهم اعتمادًا على درجة الحرارة والرطوبة ووزن الرضيع؟

الجواب:

متوسط الاحتياجات اليومية من الماء المطلوبة للرضع الأصحاء الطبيعيين تكون

في معدل من ٨٠ - ١٠٠ مل لكل كيلو جرام في الأسبوع الأول من عمره، وحتى ١٤٠ - ١٦٠ مل لكل كيلو جرام بين ٣-٦ شهور، هذه الكمية متاحة وتعطى عن طريق لبن الأم وحده.

وذلك لو تم ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي بصورة صحيحة حسب احتياجات الرضيع ليلاً ونهارًا لسببين:

السبب الأول:

ارتفاع محتوى لبن الأم من الماء فهي تمثل ٨٨% من تركيبه، وهذه النسبة كافية لمد الطفل الرضيع باحتياجاته من الماء في حالة الرضاعة الطبيعية المطلقة.

مع مراعاة أن لبن السرسوب الذي يفرز بكمية قليلة بعد الولادة مباشرة، ولمدة قد تصل إلى ٣-٦ أيام بالرغم من كميته القليلة إلا أنه من الخطأ إعطاء الطفل الرضيع كمية من الماء أو من محلول الجلوكوز ؛ لأن الرضيع يولد وبجسمه نسبة كبيرة وإضافية من الماء يستفيد بها الطفل، ويعقب فترة استهلاك الماء المخزن بجسم الطفل زيادة كمية اللبن، أي: زيادة كمية الماء الواردة للطفل من اللبن (لأن لبن السرسوب ذو كمية قليلة بالمقارنة باللبن الانتقالي أو اللبن الناضج).

السبب الثاني:

لبن الأم يحتوي على تركيزات منخفضة من المواد الصلبة، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والنيتروجين والكلوريد.

وكُلية الرضيع تكون غير قادرة على تركيز هذه المواد الصلبة في البول، وذلك للمحافظة على صحة وتوازن كيمياء الجسم.

وبسبب انخفاض هذه التركيزات في لبن الأم، فإن الرضيع لا يحتاج إلى كميات إضافية من الماء للتغلب على تلك المواد الصلبة، كما الحال عند الأطفال الأكبر سنًا والبالغين.

سؤال (652):

ماذا عن الرضع في المناخ الحار الجاف؟

الجواب:

إن الدراسات أشارت إلى أن الرضع الذين يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة في

الستة شهور الأولى من عمرهم لا يحتاجون إلى سوائل إضافية حتى في المجتمعات التي بها درجة حرارة عالية ورطوبة منخفضة.

إن مستويات المواد الصلبة في البول والدم للرضع الذين يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة، والذين يعيشون في مثل تلك الظروف تكون في معدلات طبيعية، والتي تشير إلى كفاية المأخوذ من الماء، وبالتالي عدم الحاجة إلى إعطاء سوائل إضافية أخرى.

سؤال (653):

هل إعطاء الماء للرضع البالغين من العمر أقل من ٦ أشهر ضار لهم؟

الجواب:

إن تقديم الماء قبل ٦ أشهر يؤدي إلى حدوث أضرار جسيمة حيث إن:

إعطاء الماء كمدعم للرضيع يزيد من أخطار سوء التغذية، حيث إن الماء يحل محل لبن الثدي بسوائل لا تحتوي على قيمة غذائية، والتي يكون لها تأثير سلبي على حالة الرضيع الغذائية، واستمراره على قيد الحياة، وعلى نموه وعلى تطوره وإدراكه الحركي والعقلي.

إن استهلاك الماء (ولو بكميات صغيرة) أو السوائل الأخرى تملأ معدة الرضيع، وبالتالي تقلل من شهيته لتناول لبن الثدي (الغذاء المثالي والمغذي والغني بالمغذيات).

إن الدراسات أوضحت أن إعطاء الماء قبل ٦ أشهر يقلل من رضاعة اللبن من الثدي حتى ١١٪.

إن تناول سكر الجلوكوز في الأسبوع الأول من حياة الرضيع مرتبط ارتباطًا كبيرًا بالفقدان الكبير في الوزن، الإقامة الطويلة في المستشفى.

وإن إعطاء الماء يزيد من خطر الإصابة بالكائنات الدقيقة المسببة للأمراض مثل الإسهال، وخاصة في البيئات التي بها ممارسات غير صحية (إعطاء الرضع مياه غير نظيفة)، وكذلك عند استخدام الشاي ومستخلصات الأعشاب ضارة جدًا بالطفل الرضيع، وتسبب له الأمراض، وبالتالي فإن لبن الأم يعطي الطفل كفايته من السوائل والمياه النظيفة المعقمة الآمنة سبحان الله.

سؤال (654):

هل يجب إعطاء الماء للرضع الذين يرضعون من الثدي والمصابين بالإسهال؟

الجواب:

في حالة إصابة الأطفال الرضع بالإسهال «الدرجة المتوسطة» فإن زيادة وتكرار عدد مرات الرضاعة يوصى بها.

أما في حالة إصابة الرضع بإسهال من الدرجة المتوسطة إلى الدرجة الحادة فإنه يجب على الأم أن تستشير الطبيب، وأن تستمر في ممارسة الرضاعة الطبيعية، بالنسبة للأطفال الذين ظهرت عليهم علامات الجفاف يحتاجون إلى محاليل معالجة الجفاف، والتي يجب أن تعطى تحت استشارة طبية.

سؤال (655):

ما هو الواجب إيضاحه في برامج إعطاء النصيحة الصحيحة للأم؟

الجواب:

يجب أن نوضح للأم عدة نقاط هامة هي:

* «لا تعطي الماء لرضيعك»: إن هذه الرسالة تستخدم في البرامج، وذلك لإقناع الأمهات وعائلاتهم والقائمين بالعناية الصحية بأن الرضع الذين يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة لا يحتاجون إلى تناول السوائل والماء في الستة شهور الأولى من عمر الرضيع.

* توضيح معنى الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي: إن الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي تعني إعطاء اللبن فقط، وهذا يعني عدم إعطاء أي ماء أو سوائل أو شاي أو مستخلصات أعشاب أو أي أغذية أخرى خلال الستة شهور الأولى من حياة الرضيع، ومن الضروري توضيح أسماء المشروبات والأغذية الشائعة التناول في الشهور الأولى من حياة الرضيع، وقد وجدت أحد البرامج التي تم إقامتها أن السيدات يعتقدن أن نصيحة عدم إعطاء الماء تطبق على أعشاب الشاي والسوائل الأخرى فقط، وليس الماء أيضًا.

* تناول الأفكار المرتبطة بالماء وتطبيقها على لبن الكولستروم كما سبق إيضاحه بالإضافة إلى:

➢١- أن الكولستروم هو الغذاء المثالي لحديثي الولادة، وأنه أيضًا يمدهم بالمناعة الابتدائية لهم، ويحميهم من المرض.

➢٢- أن الكولستروم ينظف معدة حديثي الولادة، وأن سكر الجلوكوز لا توجد حاجة إليه.

➢٣- توضيح لماذا الرضع يرضعون رضاعة مطلقة من الثدي لا يحتاجون إلى أخذ ماء إضافي:

✸ لأن لبن الأم به ٨٨% ماء، فكل وقت ترضع فيه الأم طفلها فإنها تعطي رضيعها الماء من خلال لبنها.

✸ إن لبن الأم يحتوي على كل المكونات التي يحتاجها الرضيع، وذلك للتغلب على العطش، وإعطائه الإحساس بالشبع، وفي الوقت نفسه هو أفضل غذاء وشراب يمكن أن تقدميه لطفلك الرضيع الذي سوف ينمو - بإذن الله - بصورة أقوى وأوضح.

✸ الإشارة إلى مخاطر إعطاء الماء:

➢- الماء يكون ضارًا للرضع، ويسبب الإسهال والمرض، وعلى عكس ذلك فإن لبن الأم نظيف وآمن ونقي، ويحمي الرضيع من الإصابة بالأمراض.

➢- معدة الرضيع تكون صغيرة، وعندما يشرب الماء فإنه يملأ معدته وتضعف شهيته، ولا يقبل على أخذ لبن ثدي الأم اللازم لنمو الرضيع بصورة صحيحة.

فممارسة الرضاعة الطبيعية الجيدة والمطلقة من الثدي تسد الاحتياجات من السوائل.

عندما تعتقد الأم بأن رضيعها عطشان، فإنه يجب عليها أن ترضعه فورًا ؛ لأن ذلك سوف يعطي الرضيع كل الماء الذي يحتاج إليه، كلما زاد عدد مرات الرضاعة الطبيعية من الثدي زاد إنتاج اللبن الذي يعطي ماء أكثر للرضيع.

سؤال (656):

ما احتياجات الرضيع من الماء بعد الشهر السادس من عمره؟

الجواب:

عند الشهر السادس فإن التغذية التكميلية تعطى للطفل، بالإضافة إلى لبن الثدي، وذلك لسد احتياجات الرضيع المتزايدة من المغذيات.

ونوعية الأغذية التي يتناولها الرضيع تؤثر على احتياجات الطفل من الماء، ولكن في الأغلب فإن احتياجات الرضيع من ٦- ١١ شهرًا تسد عن طريق التغذية من لبن الأم، وإعطاء ماء إضافي يتم عن طريق إعطاء الفواكه أو عصائرها والخضراوات أو كميات صغيرة من الماء المغلي المبرد بعد كل وجبة.

الحذر والاحتياط يجب أن يؤخذ في الاعتبار للتأكد من أن الماء والسوائل الأخرى لا تحل محل لبن الأم ؛ لأن الماء يمكن أن يحل محل لبن الثدي أو يخفف المحتوى الغذائي من الأغذية التكميلية المركزة الطاقة (الحساء، والشوربات، والأغذية المائية الأخرى) ٦ كيلو كالوري لكل جرام.

إن تقليل كمية الماء المضافة إلى تلك الأغذية يحسن من الحالة الغذائية للأطفال عند تلك المرحلة العمرية.

سؤال (657):

متى يعتبر لبن الأم غير كاف وما العناصر الغذائية التكميلية في هذه الحالة؟

الجواب:

يعتبر لبن الأم كافيًا حتى سن (٤-٦) شهور، وبعد ذلك يصبح غير كاف.

في العام الثاني من عمره يحصل الطفل على ثلث احتياجاته الغذائية من السعرات والبروتين من لبن الأم، ويحصل على باقي الاحتياجات من الأغذية المكملة.

ويمكن معرفة إذا كان الطفل يحصل على غذاء كامل أم لا بمقارنة وزنه بانتظام بما كان يجب أن يكون عليه من نمو.

وتزداد حاجة الطفل للأطعمة الإضافية في الشهر السادس عندما يبدأ في التسنين والجلوس.

ويجب أن يكون أول طعام يأكله لينًا، مع إدخال العصائر الطازجة، كذلك يجب إطعامه حوالي (٥مرات يوميًا)، ولا يجب إطعامه الكثير من النشويات كالحبوب (الأرز - الذرة - القمح) أو الجذور (البطاطس - البطاطا) حيث تعجز معدة الطفل عن هضم كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالنشويات.

ومن المهم:

إضافة بعض الأطعمة الغنية بالطاقة (ملعقة صغيرةمن الزيت أو السمة) تضاف إلى الطعام أو عن طريق القلي.

عدم الإكثار من السكر حتى لا تتسوس أسنان الطفل.

إضافة بعض الأغذية الغنية بالبروتين في الشهر السابع.

إضافة بعض الخضراوات الطازجة والفوكه لأنها تمد الطفل بالفيتامينات والأملاح المعدنية بعد ٦ شهور.

سؤال (658):

كيف يتم الفطام؟

الجواب:

يتم الفطام تدريجيًا مع زيادة وجبات الطفل من الأطعمة وتقليل مرات الرصاعة حتى يصل إلى رضعة واحدة يوميًا.

والفطام المبكر يؤثر سلبًا على صحة الأطفال، حتى يتناولوا أغذية غير مفيدة لهم.

سؤال (659):

ما الأمور التي يجب مراعاتها عند إدخال الأطعمة المكملة للطفل؟

الجواب:

* هناك ضرورة لإعطاء فيتامين (د) لجميع الأطفال منذ الولادة، وخاصة الأطفال الذين لا يتعرضون للشمس، وذلك بمقدار (٤٠٠) وحدة يوميًا، أو حسب ما يراه الطبيب.

* هناك ثلاث اعتبارات مهمة يجب مراعاتها عند تحضير الغذاء لطفلك هي:

١- خفض الدهنيات والشحوم لأكثر من ١/٢ السعرات للطفل فوق السنتين.

٢- إعطاء الفاكهة والخضراوات (٥) مرات يوميًا، فيعطي ١/٤ أو ١/٢ كوب خضراوات في كل وجبة، و١/ كوب عصير فواكه، أو قطعة فاكهة.

٣- غذاء غني بالألياف، ويمكن حساب حاجة الطفل من الألياف الغذائية باتباع المعالة الآتية:

عمر طفلك + ٥ = الكمية المطلوبة من الألياف يوميًا مع العلم أن: تفاحة غير مقشورة تحتوي على ٣،٥ حجم من الألياف.

☒☒ **تحذيرات:**

✸ لا تضيفي - عند تحضير أطعمة الأطفال منزليًا - المنكهات، وكذلك السكر والزيوت.

✸ لا تضيفي ملح الطعام، حيث إنه موجود بشكل طبيعي في الأطعمة نفسها.

✸ لا تستخدمي بعض الأطعمة مثل: البيتزا، وفطائر اللحم في تغذية الأطفال؛ لأنها غنية بالدهن، والسكر والملح.

✸ لا تستخدمي الأغذية المقلية والمخللات، كذلك بعض الأطعمة المصنعة مثل اللانشون.

✸ لا تستخدمي العسل في تغذية الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد.

لنبدأ بداية جيدة مع وجبة الإفطار:

بعض الوجبات التي تروق لطفلك:

✸ امزجي الحليب بدون دسم أو قليل مع الفواكه، وقطعة من الثلج في الخلاط.

✸ غطسي موزة في اللبن ثم دحرجيها على الحبوب المسحوقة، ثم جمديها في الثلاجة.

✸ ضعي زبدة الفستق السوداني على البسكويت الجاف مع شرائح رقيقة من التفاح فوقها.

✸ قدمي المكرونة مع قطعة فروج مشوية.

☑☑ **نصيحتان:**

✸ اقرأي الملصق الذي يوجد على علبة الحبوب للتعرف على كمية الحديد والألياف والمواد الأخرى، والمقدار اليومي الذي يجب أن يتناوله الطفل منها.

✸ اسمحي للطفل أن يشاركك إعداد الطعام، فهذا يجعله أكثر إقبالاً عليه.

☑ **واختاري لطفلك:**

✸ الفواكه الطازجة، وإذا كان لابد من (المعلبة) فلتكن غير محلاة.

✸ الخوخ يعتبر غذاء جيدًا بشكل خاص للأطفال المصابين بالإمساك.

✸ اشتري عبوات العصير الزجاجية المصممة خصيصًا للأطفال، وابتعدي عن العبوات ذات اللحام الرصاصي ؛ لأنها تحتوي على نسبة رصاص أعلى من الحد الآمن لهم.

✸ أعدِّي اللحم والسمك دون إضافة الملح والدهن، أزيلي العظام والغضاريف، الخلاط هو الأفضل لفرم اللحم وجعله متجانسًا للأطفال حتى عمر ٩ أشهر.

وانتبهي جيدًا:

لابد من غسل الفواكه جيدًا، والتأكد من إزالة (أنويتها) وقشورها حتى لا يؤدي إلى اختناق طفلك.

سؤال (660):

ما الأطعمة الخاصة والنصائح لمرحلة التسنين؟

الجواب:

يبدأ الطفل بمضغ شيء ما للمساعدة على التسنين، ومن أجل ذلك ننصح بقطع «الويفر» الصلبة، والخبز المحمص، أو قطع البسكويت، وننصح بعدم استخدام الحلوى للتسنين، فهي تضيف سعرات وتسوس الأسنان.

الأطعمة التي يمكن البدء بإعطائها للطفل مع بيان كمياتها:

الأغذية المضافة:

ما بين الشهر الخامس والسادس:

✸ **حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد:**

ملعقة إلى ملعقتين من ملاعق الأطفال، مرة أو مرتين يوميًا، مطبوخة.

ما بين الشهر السابع والتاسع:

✸ **حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد:**

من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا.

✸ الخضراوات: من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مطبوخة.

✸ الفواكه: من ثلاث إلى أربع مرات، يوميًا.

✸ اللحوم، الأسماك، الدجاج، صفار البيض، اللبن، الأجبان: من ملعقة إلى ثلاث ملاعق من ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مطبوخة.

ما بين الشهر العاشر والثاني عشر:

✸ حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد: من ملعقتين إلى أربع ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا.

✸ الخضراوات: من ثلاث إلى أربع ملاعق من ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مهروسة.

✸ الفواكه: من ثلاث إلى أربع أونصات، يوميًا.

✸ اللحوم، الأسماك، الدجاج، صفار البيض، اللبن، الأجبان: من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا.

الأغذية التي يمكن تقديمها بين الوجبات:

من ٨ شهور - سنتان:

الحبوب:

بسكويت - الخبز - الكورن فليكس بالحليب.

الفاكهة:

تفاح مقطع، موز مقطع، البطيخ، خوخ مقشر، كمثرى مقطع، زبيب.

الخضراوات:

جزر مقطع ومطبوخ وطازج، خيار مقطع، بازلاء مقطعة ومطبوخة، بطاطس مطبوخة.

الحليب ومنتجاته:

حليب الأطفال الجاهز، الزبادي، المهلبية.

اللحوم:

اللحم قطع صغيرة - زبدة الفول السوداني- بيضة مسلوقة جيدًا - دجاجة بدون جلد مسلوقة أو مطبوخة جيدًا - سمك بدون عظم.

➢ **من ٢-٤ سنوات:**

الحبوب:

بسكويت - الخبز - التوست - الكعك - الفشار.

اللحوم:

زبدة الفول السوداني - بيضة مسلوقة - دجاجة بدون جلد مسلوقة - تونة - سمك بدون عظم.

الفاكهة:

التفاح - موز - الرطب - التمر - العنب - الكيوي - الفراولة - خوخ - مشمش - برتقال مقطع.

الخضراوات:

جزر مطبوخ - خيار - فلفل أخضر - كوسة مطبوخة.

الحليب ومنتجاته:

الزبادي - الجبن بأنواعه.

سؤال (661):

ما مزايا الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

مزايا الرضاعة الطبيعية:

➢١- الرضع الذين يرضعون من الثدي لهم خواص نمو (وزن - طول) مختلفة مقارنة بذويهم الذين يتغذون على بدائل لبن الأم.

➢٢- الرضع الذين يرضعون من الثدي يقل تعرضهم للإصابة بالسمنة بعد ذلك في أثناء مرحلة الطفولة.

➢٣- الرضع الذين يرضعون من الثدي يستفيدون من الدهون الموجودة بلبن الأم بصورة أفضل من الدهون الموجودة ببدائل لبن الأم.

➢٤- الرضع الذين يرضعون من الثدي يستهلكون كميات أقل من اللبن (لبن الأم) (حوالي ٨٥ كيلو كالوري لكل كيلو جرام من وزن الطفل يوميًا)، وذلك

خلال الشهور الأولى من عمر الطفل الرضيع مقارنة بالأطفال الآخرين الذين يتناولون التركيبات الصناعية لبدائل لبن الأم.

➢٥- الرضع الذين يرضعون من الثدي يكون معدل استهلاكهم للطاقة أقل من الذين يتغذون على بدائل لبن الأم، وكذلك معدل نمو بطيء.

➢٦- الرضع الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة لرجوع الطعام (الترجيع) من الفم، وذلك نتيجة إلى سرعة تفريغ المعدة فينتج عنها أقل قد من الطعام، حيث تفرغ المعدة محتوياتها من لبن الأم خلال ساعتين، بينما يستلزم لبن الأم إلى ٣ ساعات تقريبًا.

➢٧- الرضع الذين يرضعون من الثدي مقارنة بالأطفال الآخرين الذين يتناولون التركيبات الصناعية (بدائل لبن الأم) يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، مثل الإسهال وأمراض الأذن الوسطى، والجهاز التنفسي السفلي، وقد ظهرت هذه التأثيرات خاصة بالدول النامية مع مراعاة أن امتداد هذا التأثير إلى ما بعد فترة الرضاعة الطبيعية بالمقارنة بالأطفال الرضع الذين يتناولون اللبن البقري دون اللجوء إلى لبن الأم.

➢٨- الأطفال الرضع الذين يرضعون من ثدي الأم ذو قدرة مناعية ودفاعية عالية لمقاومة الإصابة بالعديد من الأمراض المعدية عند مقارنتهم بالأطفال الذين يرضعون المستحضرات التجارية (بدائل لبن الأم)، وذلك لتناولهم الأجسام المضادة التي تكونها الأم للعديد من الأمراض المعدية وتفرزها بلبنها للطفل الرضيع.

➢٩- الأطفال الرضع الذين يرضعون من ثدي الأم ذو تطور عقلي وحركي جيد بالمقارنة بالأطفال الذين يرضعون المستحضرات التجارية (بدائل لبن الأم).

➢١٠- هناك العديد من الدلائل على أن الرضاعة الطبيعية تحمي الرضيع من بعض أمراض الطفولة في أثناء الأعمار الكبيرة نسبيًا، مثل أمراض الحساسية (كالناتجة من بروتين البقري) والسمنة واللوكيما (ابيضاض الدم) في أثناء مرحلة الطفولة.

➢١١- تؤثر الرضاعة الجزئية إلى قلة الاستفادة من فوائد الرضاعة الطبيعية، وربما تؤدي إلى سوء التغذية في المجتمعات الفقيرة بسبب أخطاء في التحضير والحفظ، وهو ما يؤدي إلى التلوث وخطر الإصابات المرضية المتكررة.

➤١٢- الإصابات الخطيرة بالأمراض أكثر انتشارًا بين الأطفال الذين يتغذون باللبن الصناعي.

➤١٣- أمراض الإسهال أكثر انتشارًا (من ١٤ إلى ٢٥ مرة) بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي، ومن ٣-٥ مرات بين الأطفال الذين يتناولون رضاعة صناعية جزئية.

➤١٤- كما أن نسبة الوفيات الناتجة عن الإسهال بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي تزيد ١٤ مرة عنها بين الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

➤١٥- أمراض الجهاز التنفسي أكثر انتشارًا بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي كما يزيد معدل الوفيات ٤ مرات بين هؤلاء الأطفال.

➤١٦- الإصابات الناتجة عن البكتريا والفيروس تنتشر بشكل ملحوظ بين أطفال الرضاعة الصناعية الذين يتعرضون إلى حد ما للإصابة بتجرثم الدم والتهاب الكبد، والالتهاب السحائي أكثر من أطفال الرضاعة الطبيعية.

➤١٧- تزيد إصابة المسالك البولية والتهاب الجلد بين أطفال الرضاعة الصناعية.

➤١٨- أطفال الرضاعة الصناعية أكثر عرضة للاضطرابات في نسبة الأملاح خصوصًا عند حدوث الجفاف.

➤١٩- الحساسية والربو الناتجان من استعمال اللبن البقري أكثر انتشارًا بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي، كما أن الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الإصابة بحساسية الجهاز الهضمي والدوري والجلد.

➤٢٠- تحرم الرضاعة الصناعية الأم من فوائد ممارسة الرضاعة الطبيعية، وهو ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، كما تحرمها من الفوائد النفسية لترابط الأم وطفلها.

➤٢١- يتمتع أطفال الرضاعة الطبيعية بنسبة ذكاء أعلى مع استقرار عاطفي نفسي بالمقارنة بغيرهم.

سؤال (662):

ما الأغذية التكميلية وما أنواعها؟

الجواب:

التغذية التكميلية عبارة عن تغذية الطفل الرضيع تغذية أخرى بجانب لبن الأم، وهذه الأغذية الأخرى تسمى أغذية مكملة سواء أكانت أغذية أم مشروبات، خلال فترة التغذية التكميلية، يتم تغذية الرضيع بالغذاء المكمل بطريقة تدريجية تصاعدية حتى يصل إلى مرحلة تناول غذاء الأسرة.

ففي نهاية هذه الفترة التي تستمر حوالي سنتين يتم استبدال لبن الأم بنفس غذاء الأسرة بالرغم من احتمالية استمرار الطفل في الرضاعة من الأم لمدة قد تتعدى السنتين، وذلك نابع من إحساسه بالارتياح في استمرارية الرضاعة الطبيعية.

يوجد نوعان من الأغذية التكميلية:

* أغذية تعد خصيصًا للتغذية التكميلية، على سبيل المثال العصيدة التي تعدها الأم أو تشتريها من المحلات مثل ريري.

* استخدام أغذية الأسرة بعد تعديلها لتصبح أكثر ملائمة لتغذية الطفل، مثال على ذلك: هرس غذاء الأسرة ليصبح أكثر ملاءمة لتغذية الرضيع أو إضافة الكبدة لترفع محتواه من الحديد، أو إضافة الزيت لرفع محتواه من الطاقة.

سؤال (663):

لماذا يوجد احتياج للأغذية التكميلية ؟

الجواب:

لبن الأم هو الغذاء المثالي والأنسب لتغذية الرضيع في الشهور الأولى من عمره ٤-٦أشهر.

وبوصول الطفل الرضيع إلى هذه السن يصبح لبن الأم بمفرده غير كاف لمد الطفل بالطاقة والمغذيات اللازمة لنموه ؛ لذلك يجب هنا التدخل بالأغذية التكميلية.

* يوجد احتياج للأغذية التكميلية لتكملة احتياجات الطفل من الطاقة.

* تزداد كمية الأغذية التكميلية التي يحتاجها الطفل الرضيع بتقدمه في العمر.

* لم لم يتم سد هذه الفجوة فسوف يتوقف الطفل عن النمو، أو يكون نموه

بطيئًا، إن الأطفال المولودين طبيعيًا يكون لديها مخزون كاف من الحديد داخل أجسامهم، وهذا المخزون يستهلك بوصول الطفل إلى الشهر السادس من العمر.

وهذا يعني أن الأغذية التكميلية يجب أن تمد الطفل بعنصر الحديد بعد الشهر السادس من عمره.

 سؤال (664):

ما العلامات الواجب مراعاتها لكي يبدأ الطفل التغذية التكميلية؟

 الجواب:

✱ أن يكون بالغًا م العمر ٤ أشهر على الأقل.

✱ شعور الطفل بالجوع بعد الرضاعة بفترة وجيزة، ويستدل على لك ببكائه.

✱ لا يزيد في الوزن.

 سؤال (665):

ما الشروط الواجب توافرها في الأغذية التكميلية الجيدة؟

 الجواب:

✱ أن تكون نظيفة وآمنة.

✱ ألا تكون حاملة لسموم نباتية أو مواد كيميائية ضارة.

✱ ألا تكون محتوية على عظم أو قطع صلبة.

✱ ألا تكون ساخنة لدرجة الغليان.

✱ ألا تكون كثيرة الملح أو الفلفل الحار.

✱ أن تكون سهلة التناول بواسطة الطفل.

✱ أن تكون متاحة محليًا ورخيصة.

✱ أن تكون سهلة في إعدادها.

 سؤال (666):

ما الأطعمة الجيدة الخفيفة للأطفال؟

 الجواب:

✱ الموز الناضج المهروس - المانجو وباقي الفواكه.

* الزبادي - اللبن - البودنج باللبن.
* الخبز مع الزبد أو المسلي أو زبدة الفول السوداني أو العسل.
* البسكويت أو النواشف.
* البطاطا المسلوقة المطهية.
* الكيك.

سؤال (667):

ما الشروط الواجب توافرها في المشروبات التي تقدم للأطفال؟

الجواب:

* يجب أن تكون نظيفة وآمنة.
* لا يجب أن تحل محل الأغذية الرئيسية.
* تناول الشاي والقهوة يقلل من امتصاص الحديد، ولا يجب تناول المشروبات مع الوجبات أو في خلال ساعتين قبل تناول الوجبة أو في خلال ساعتين بعد تناول الوجبة الرئيسية لإتاحة الفرصة لقيام عملية الهضم والامتصاص في غيابهم.

سؤال (668):

ما كمية الطعام المعتادة التي يتناولها الطفل وطريقة إعدادها؟

الجواب:

تنصح الأمهات بالآتي:

* عند البدء بإعطاء طعام جديد يجب البدء بملء ملعقة صغيرة خلال اليوم الأول.
* الزيادة التدريجية لهذا الطعام الجديد مع ضرورة التنوع، وذلك خلال الشهر التاسع من عمر الطفل، ويجب على الطفل أن يتناول أغذية مختلفة من أطعمة الأسرة.
* يجب إعطاء الوقت الكافي للطفل لتعلم استخدام الملعقة، وابتلاع الطعام مع بعض التشجيع والصبر، فإن الطفل قريبًا يستطيع أن يتعلم كيفية تناول الأطعمة الجديدة، وكيف يستمتع بالمذاقات الجديدة.

مع زيادة عمر الطفل، تنصح الأمهات بالآتي:

* الاستمرار في الرضاعة الطبيعية من الثدي.
* زيادة كميات الطعام المعطاة في أوقات تناول الوجبات.
* في البدء يجب أن يكون الطعام المقدم للطفل طريًا ولينًا ومهروسًا، ثم بزيادة عمر الطفل يقطع إلى قطع صغيرة.
* تشجيع ومساعدة الطفل عندما يتناول غذاءه.
* تغذية الطفل أغذية تكميلية متنوعة.

سؤال (669):

متى تستطيع الأم أن تغير قوام الأغذية لطفلها ؟

الجواب:

في البداية يجب أن تكون الأغذية الصلبة عبارة عن مزيج ناعم، ثم بزيادة عمر الطفل سرعان ما تكون مزيجًا خشنًا.

تقديم الأطعمة التي يستطيع الطفل الرضيع أن يمسكها مثل: قطعة الموز، أو الخضراوات المطهية عند الشهر السابع، وذلك لتشجيع عملية المضغ، وتشجيع الأطفال على تناولهم لطعامهم بأنفسهم، إعطاء الطفل ملعقة صغيرة ليطعم نفسه، تشجيع الطفل على الشرب من الكوب عند الشهر السادس من عمره.

سؤال (670):

متى تستطيع الأم استخدام اللبن البقري ؟

الجواب:

تقديم اللبن البقري المبستر كامل الدسم بكميات صغيرة في صورة كستردة أو زبادي أو مخلوط مع الحبوب، ويجب ألا يكون المشروب الأساسي للطفل الرضيع إلا عند بلوغ الطفل ١٢ من عمره.

إن اللبن البقري فقير في الحديد، ولا يمكن أبدًا أن يكون بديلًا للبن الأم أو اللبن الصناعي للأطفال التي أعمارهم أقل زمن ١٢ شهرًا.

نزع الدهن عن اللبن غير موصى به في السنتين الأوليين من عمر الطفل الرضيع.

سؤال (671):

ما العناصر الغذائية التي يمكن تقديمها للطفل وما هي أنواع الوجبات التي يجب تحضيرها له؟

الجواب:

إن الطفل بعد العام الأول يمكنه أن يتناول وجباته مشاركة مع أفراد الأسرة، وبالتالي يمكن تناول ثلاث وجبات أساسية، وكذلك التصبيرة بين الوجبات:

➢ **وجبة الإفطار:**

اللبن - البيض - الفول - العدس - الجبن بمختلف أنواعه - البليلة - الكورن فليكس - مطحون حبوب - الخبز في صورة العيش البلدي - الفينو - التوست.

وإذا كان الطفل يستيقظ قبل ميعاد إفطار الأسرة فيتم إعطاؤه كوبًا من اللبن مع خبز.

☑ **ملحوظة:**

يعطى الفول والعدس تدريجيًا للطفل تجنبًا لحدوث أنيميا الفول، وإذا كان الطفل يرفض اللبن الصافي فأعطيه له مضافًا إليه الكاكاو (ويشترط هنا إضافة الكاكاو بكمية قليلة ؛ لأن وجود الكاكاو يقلل من استفادة الطفل من الغذيات الموجودة باللبن) أو أعطيه له في صورة مهلبية أو زبادي مضاف إليه العسل.

* وجبة الغداء تحتوي على: اللحوم - الدجاج - أسماك - كبدة على هيئة قطع صغيرة مفرومة مع إضافة الأرز أو البطاطس البوريه لها.

* وجبة العشاء: يختلف ميعادها من طفل إلى آخر، وإما أن تتكون من:

نفس نوع الطعام المقدم في وجبة الغداء.

أو مهلبية أو زبادي أو كاسترد أو ساندوتش بالجبنة أو اللانشون.

سؤال (672):

ماذا يجب أن يعطى للطفل ليشربه ؟

الجواب:

بالنسبة للأطفال الأقل من ١٢ شهرًا، فإن لبن الأم أو الألبان الصناعية يجب أن تكون المشروبات الرئيسة بعد العام الأول من عمر الطفل عندما يبدأ الطفل في

تقليل المأخوذ من لبن الأم أو الرضاعات الخارجية، فإن لبن الأبقار يمكن أن يقدم كمشروب.

بالرغم من أن اللبن مهم للكالسيوم ، ولكن الزيادة المفرطة في تناول اللبن قد تؤدي إلى ضعف الشهية.

وبالتالي تحديد ٣ أكواب من اللبن في اليوم مطلوبة وموصى بها بالنسبة للأطفال ١-٣ سنوات، والأطفال الأكبر سنًا، فإن الماء من المشروبات المفضلة مع تشجيع الأم لطفلها بتناولها بصورة منتظمة خلال اليوم.

المشروبات التجارية المصنعة تجاريًا غير موصى بها.

 سؤال (673):

ما نوع اللبن الذي يجب أن يعطى للطفل؟

 الجواب:

بالنسبة للأطفال الأقل من سنتين فإن منتجات الألبان الكاملة الدسم موصى بها من ٢-٥ سنوات، فإن اللبن منخفض الدسم، ومنتجاته يكون مناسبًا للأطفال في تلك المرحلة، بينما اللبن المنزوع الدسم ومنتجاته غير مناسبة.

الأطفال الأكبر سنًا ربما يناسبهم أن تستخدم اللبن منزوع الدسم أو النصف دسم ومنتجاته، الألبان المضاف إليها نكهة غير موصى بها، حيث إنها تكون عالية في محتواها من السكريات عن الألبان السادة.

 سؤال (674):

ماذا يحدث عند تناول الأطفال كميات كبيرة من المشروبات السكرية؟

 الجواب:

➢١- تسوس الأسنان: حيث إن الأطفال الذين يتناولون المشروبات السكرية والعصائر بكميات كبيرة ومنتظم يكونون أكثر عرضة لخطر الأسنان.

➢٢- ضعف الشهية.

➢٣- التغيرات في الأمعاء: إن الأطفال الصغار يكون لديهم مشكلات في هضم بعض السكريات المتواجدة بالمشروبات السكرية، والتي ينتج عنها حدوث تغيير وخلل في وظائف الأمعاء، وبالتالي حدوث الإسهال، وهو ما يؤثر على النمو.

☑ **نصائح:**

✸ الأطفال لا يحتاجون إلى المشروبات السكرية للصحة الجيدة.

✸ عصير الفواكه والمشروبات الغازية والألبان المضاف إليها النكهة، والمياه المعدنية والأغذية الغنية في محتواها من الطاقة لا تكون اختيارات صحية ومفيدة لطفلك.

✸ تشجيع الطفل على شرب الماء.

✸ تشجيع الطفل على تناول الفواكه الطازجة عن شرب عصير الفواكه.

✸ الإفراط في تناول المشروبات السكرية ينتج عنها ضعف في الشهية - تسوس الأسنان - خلل في وظائف الأمعاء - وحدوث الإسهال.

✸ تجنب استخدام زجاجة الإرضاع لحث طفلك على النوم الهادئ.

✸ تشجيع طفلك على استخدام الكوب منذ الشهر السادس من عمره.

✸ استعمال فرشاة الأسنان بصورة منتظمة وروتينية بمجرد ظهور الأسنان.

✸ قومي بزيارة طبيبك أو الوحدة الصحية عندما تريدين معرفة المزيد عن صحة طفلك ونموه.

سؤال (675):

كيف تتم التغذية خلال وبعد المرض؟

الجواب:

يجب الإكثار من تناول السوائل في أثناء المرض مع تشجيع الطفل باستمرار على تناول الأغذية الطرية المتنوعة المقبولة والمفضلة لدى الطفل.

وبعد المرض يجب الحرص على أن يتناول الطفل أغذية أكثر من المعتاد مع تشجيع الطفل باستمرار على تناول كميات أكبر.

سؤال (676):

ما النصائح والمحاذير الواجب معرفتها في تغذية الطفل الرضيع؟

الجواب:

كثيرة هي خبرات الأجداد ونصائح الجارات والقريبات التي يتبرعن بالإدلاء بها

للأم الصغيرة بمجرد أن تضع وليدها، بل وربما قبل أن تضع أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل.

وقد تؤدي كثير من هذه النصائح إلى مشكلات للطفل فيما بعد.

وأول هذه النصائح الخاطئة هي إعطاء الطفل ماء محلي بالسكر بعد الولادة مباشرة.

في حين أن الأطباء وعلماء التغذية يؤكدون على ضرورة وضع الطفل على صدر أمه بعد مرور ثلث ساعة بعد الولادة، سواء أكانت هذه الولادة طبيعية أم قيصرية.

وحتى وإن كانت الأم تحت تأثير المخدر بعد العملية القيصرية لأن السائل الذي ينزل من صدر الأم في هذا الوقت، والذي يتميز لونه باللون الأصفر، ويستمر لمدة ثلاثة أيام بعد الولادة يحمي الطفل إذا تناوله بما فيه من مواد مقاوم لمواجهة الحياة التي خرج إليها الطفل بعد أن كان في رحم أمه في درجة حرارة مثالية، وعوامل حياة مثالية من صنع الرحمن عز وجل.

وبعد مرور الأيام الثلاثة يبدأ نزول اللبن العادي من صدر الأم.

فإذا أعطي الطفل الماء المحلى بالسكر بدلاً من هذا الغذاء فقد يتعرض للكثير من المشكلات الصحية التي يحميه منها.

هذا بالإضافة إلى أن الطفل لا يكون مهيأ لمثل هذا الغذاء ولا امتصاصه فتحدث له بعض المشكلات.

ومن هذه العادات الخاطئة أيضًا التي يتعرض لها الطفل في مرحلة ما قبل الفطام، كما يؤكد الدكتور مجدي نزيه رئيس وخبير واستشاري التثقيف الغذائي - إعطاء الطفل مشروب الينسون أو التيليو قبل النوم بحجة أنها سوف تساعده على النوم بهدوء وستمنع عنه ما قد يشعر به من (مغص) أو آلام في البطن.

والحقيقة أن علاج المغص بأن ينام الطفل على بطنه لفترة ما إذا كان بسبب طبيعي لتخرج الغازات.

أما إذا كان بسبب يحتاج لعلاج طبيب فلن تفلح هذه المشروبات في علاجه.

إلى جانب أن إعطاء الطفل هذه المشروبات ليلاً ستحرمه من رضعة الليل التي

تعتبر أهم الرضعات التي يتناولها الطفل لما تحتويه من نسبة أكبر من الدهون عما هي موجودة في رضعات النهار، مما يعطي للطفل ميزة كبيرة وينشط عمل الجهاز العصبي والمخ وهرمونات الجسم فينعم بنوم هادئ.

ويؤكد علماء التغذية على:

١- أنه لا يجب أن يتناول الطفل حتى يتم شهره الخامس غير لبن الأم فقط وفي كل وقت يطلب فيه الطفل ثدي أمه طالما أن الأم ترضع طفلها بالشكل الصحيح الكافي.

٢- ومقياس الرضاعة الصحيحة الكافية أن ينام طفلها بعد كل رضعة، فهذا دليل على كفاية لبن الأم. ولكي تحصل الأم على هذه النتيجة يجب عليها أن تتناول كوبين من الحليب يوميًا مع ملعقة من (الحلبة) المطحونة وكميات كافية من السوائل والخضراوات والفاكهة الطازجة.

٣- ويجب أن يصل وزن الطفل بعد مرور ٦ أشهر من ولادته إلى حوالي ٥،٧ كيلو جرامات، والمعروف أن وزن الطفل وقت الولادة يتراوح بين ٣ إلى ٥،٣ كيلو جرامات.

من المعروف أن الطفل لا يفطم قبل نهاية عامه الثاني، لكن مع بداية الشهر السادس أو قبله بقليل ينصح بأن يتناول الطفل الماء بالإضافة إلى وجبات تكميلية بجانب الرضاعة الطبيعية من الأم.

فخلال الفترة من الشهر السادس حتى نهاية السنة الأولى يجب أن تنظم تغذية الطفل بحيث يحصل على أربع وجبات إضافية مع ثلاث رضعات فقط من الأم في مواعيد محددة، الأولى صباحًا، والثانية ظهرًا، والثالثة قبل أن ينام في المساء.

ولا يصح أن تستجيب الأم لطفلها إذا طلب الرضاعة في غير هذه الأوقات حتى تعطي له الفرصة لتناول الوجبات المكملة.

كما ينصح أن يتم تناول الطعام باستخدام الملعقة والكوب والطبق، وعدم استخدام (البيبرونات أو التيتينات).

فقد نادت منظمة الصحة العالمية بمنع استخدامها لأنها تجعل الطفل يعتاد على الثقوب الواسعة لحلمات البيبرونة، ويمل الثقوب الضيقة لحلمة ثدي الأم حتى لا يبذل مجهودًا في عملية المص أو الشفط، وثدي الأم هو التغذية المثالية التي يجب أن تستمر حتى نهاية السنة الثانية من عمر الطفل بجانب الأغذية التكميلية.

خلال الشهر الثامن يضاف إلى غذاء الطفل نوعان جديدان من الطعام، وهي اللحوم البيضاء والبقول.

فتسلق قطعة من الدجاج مع الخضراوات وتضرب في الخلاط قبل أن تعطى للطفل، أو تقطع عكس اتجاه نسيج اللحم إلى شرائح رقيقة عرضية (مثل طريقة تقطيع اللانشون) حتى يستطيع الطفل بلعها.

أما البقول فيجب أن تكون خالية من القشور حتى يمتصها الجسم، ويضاف إليها الخبز.

وبالنسبة للفول يقشر ويضاف إليه كمية قليلة جدًا من الملح، ونقطة زيت وقطعة صغيرة من الخبز، وتهرس جيدًا حتى تصبح سائلاً وتعطي للطفل.

وخلال الشهر التاسع يبدأ إضافة اللحوم لغذاء الطفل بعد سلقها وضربها في الخلاط أو تقطيعها إلى شرائح عكس اتجاه النسيج.

كما يمكن أيضًا عمل البيض بطريقة معينة، وهو وضع البيض مع قطعة من الطماطم وقليل من السمن والملح والخبز.

وتهرس جيدًا بالشوكة حتى تصبح سائلاً، وتوضع على النار قليلاً، فهذا الخليط يحتوي على مغذيات عالية من مواد الطاقة والفيتامينات والأملاح المعدنية.

وخلال السنة الثانية من عمر الطفل يجب تخفيض عدد الرضعات من ثلاث رضعات إلى رضعتين فقط قبل النوم ظهرًا ومساءً ؛ لأن زيادة عدد الرضعات سيؤثر على تناوله للوجبات الأخرى، ويراعى أن تكون جميع الأطعمة التي يتناولها الطفل في حالة سائلة، وأن يتخلص من الطعام الذي لم يتناوله الطفل، ويفضل ألا يحصل الطفل على كميات كبيرة من الأرز باللبن أو بالنشا أو البطاطس حتى لا يصاب بالسمنة ؛ لأن السمنة التي تتكون في مرحلة الفطام تستمر طوال حياة الإنسان.

ومن الثالثة حتى سن المدرسة:

الطفل في هذه الرحلة يكون قد كون أسنانه، ويستطيع أن يتناول الطعام الذي يتناوله الكبار.

لكن يجب مراعاة أن تقسم وجبات اليوم على أربع وجبات في مواعيد ثابتة.

ولا ينصح بتناول الحلوى المصنعة في أضيق الحدود حتى لا يشعر الطفل بالحرمان، وتكون بعد انتهاء وجبة من وجبات اليوم.

وتعتبر الساندوتشات أو الشطائر أحدى وجبات اليوم، ويراعى أن تكمل محتوياتها ما يتناوله الطفل من غذاء طوال اليوم.

فتكون أغذية مركزة قليلة الحجم كثيفة القيمة الغذائية.

يفضل الجبن الرومي أو الجبن المطبوخ ؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ونسبة كبيرة من الكالسيوم والدهون.

ومن اللحوم يمكن وضع البسطرمة لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين وعنصر الحديد والزنك.

وكذلك الحلاوة الطحينية أو الزبد مع المربى مع الخبز الأبيض لأنه سهل المضغ والبلع، وعالي القيمة الحرارية.

سؤال (677):

ما الأسلوب الغذائي الأمثل لأطفالنا بعد الفطام؟

الجواب:

يشير خبراء التغذية إلى أن تغذية الأطفال من ٣-٦ سنوات يجب أن تشمل أربع وجبات خفيفة، وليس ثلاثًا.

ويعتبر الساندوتش الذي يأخذه الطفل معه إلى الحضانة أحد هذه الوجبات، لذا يجب مراعاة:

أن يحتوي الساندوتش أغذية مركزة قليلة الحجم كثيرة القيمة.

ويفضل الجبن الرومي والجبن المطبوخ لاحتوائهما على البروتين والدهون والكالسيوم وفيتامين (أ) (فيتامين النمو).

كما أن شرائح اللحم مليئة بالبروتين الحيواني والحديد وعناصر مغذية أخرى، وأهمها: الزنك الذي يساعد على التركيز، وهناك أيضًا الحلاوة الطحينية، أو الزبدة مع المربى بالعيش الفينو، وهي عالية القيمة الغذائية، وسهلة الطبخ والبلع.

سؤال (678):

في فترة المدرسة بالنسبة للأطفال بماذا ينصح في الجانب الغذائي؟

الجواب:

يجب تقسيم وجبة الإفطار إلى (وجبة ما قبل الذهاب إلى المدرسة، وأثناء

التواجد بها، على أن تتميز باحتوائها على مواد الطاقة.

أما بقية الوجبات فيجب أن تحتوي على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية إلى جانب الأغذية الواقية كالفواكه والخضراوات لاحتوائها على فيتامين (ج) خاصة الموالح:

البرتقال، الجوافة، الليمون.

لأن الطفل في هذه المرحلة يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.

وعمومًا يفضل الابتعاد عن الأغذية أو الحلوى المصنعة لاحتوائهما على مواد كيميائية، وحافظة تضر بصحة الأطفال.

سؤال (679):

بماذا تنصح الأم حتى تقوم بواجبها الغذائي على أكمل وجه؟

الجواب:

اعلمي عزيزتي الأم:

✸ أن نوع الغذاء الذي يتناوله طفلك له دور كبير في تحديد مستوى الذكاء والحالة المزاجية والنفسية له، بالإضافة إلى أنه منظم كبير لوظائف المخ.

✸ أن الأطفال الذين لا يتناولون إفطارهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق، وأكثر استعدادًا للإصابة بفرط النشاط الحركي، حيث التوقف عن تناول الطعام طوال الليل يقلل من مستوى السكر في الدم ؛ فيعجز المخ عن أداء الواجبات كما ينبغي.

✸ إن أغذية الأطفال يجب أن تضم خمسة أنواع رئيسية من الأطعمة:

١- **زبدة الفستق**: تحتوي على الدهون المسئولة عن زيادة النمو الذهني والمهارات الحركية.

٢- **الحليب كامل الدسم**: الغني بالأحماض الدهنية والكوليسترول الضروري لبناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية.

٣- **البيض**: غني بالكوليسترول والبروتينات وعناصر أخرى مثل مادة (الكولين) الشبيهة بفيتامين (ب) بقدرتها على تحسين التعلم والذاكرة.

٤- **السمك**: وخاصة أسماك التونة الغنية بالأحماض الدهنية، غير المشبعة

من نوع (أوميجا٣) التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم.

➢٥- **اللحوم الحمراء**: وتحتوي على كميات ضخمة من الحديد والبروتينات والألياف والفيتامينات وفيتامين (ب١٢) على وجه الخصوص.

● **سؤال** (680):

كيف يتم العناية بالطفل المريض في جانب التغذية؟

● **الجواب**:

✸ يجب أن يقدم للطفل أثناء المرض أطعمة غنية بالطاقة.

✸ في حالة ارتفاع درجة الحرارة يجب إعطاء الطفل سوائل كثيرة مثل الماء والعصائر الطازجة، وإرضاعه إذا كان في سن الرضاعة، حتى لو كان مصابًا بالقيء، فيتم إرضاعه بكميات بسيطة في كل رضعة وعلى فترات متقاربة، كما يجب غلي الماء قبل إعطائه للطفل، ويمكن أن يعطى (جيلي أو مهلبية) أو شاي خفيف ؛ لأن هذه السوائل تعمل على تعويض الجسم عن السوائل المفقودة في الإسهال أو القيء.

● **سؤال** (681):

ما الاحتياجات الغذائية لأطفالنا في المرحلة الابتدائية؟

● **الجواب**:

إن المرحلة الابتدائية هي المرحلة التي عندها يبدأ الطفل في الاستمتاع بالانشغال بالحياة الاجتماعية، وأخذ مصروف الجيب وبداية اختيارهم لأسلوب حياة خاص بهم.

إن الأطفال في تلك السن يتعلمون بسرعة، وأيضًا يتأثرون بأصدقائهم، وهذا الوقت مثالي لتعليمهم أهمية الأغذية الصحية، وممارسة الأنشطة المختلفة.

إن السنوات المبكرة والمتوسطة يكون بها النمو الجسماني للطفل بطيئًا وثابتًا، وبالتالي فإن الأطعمة المنخفضة جدًا في محتواها من الدهون يكون غير موصى بها، ولكن الغذاء الصحي المتوازن يقترح لكافة الأطفال.

الاحتياجات من الغذاء:

إن الأطفال في تلك المرحلة يحتاجون إلى أغذية متنوعة لتكوين غذاء صحي متوازن.

لذلك عند تقديم الغذاء للطفل يجب أن يكون من المجاميع الغذائية التالية:

* الخضراوات والفواكه.
* الخبز والحبوب.
* اللحوم والأسماك - الدواجن - البيض - البقوليات.
* الألبان - الجبن - الزبادي.

أثناء سنوات المرحلة الابتدائية فإن الأطفال يمارسون أساليب تغذية تقليدية من حيث تناول ٣ وجبات رئيسية خلال اليوم.

وبالنسبة للأطفال النشطاء فإن الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية تكون هامة جدًا لمساعدتهم في استمرارية التركيز ومزاولة النشاط (اليقظة).

إن الوجبات الخفيفة الصحية في العطلات وبعد المدرسة هامة جدًا.

أوقات تناول الوجبات لأفراد الأسرة:

جلوس الأطفال مع باقي أفراد الأسرة أثناء تناول الطعام فرصة هامة لقضاء وقت جماعي مع التمهل والبطء في تناول الطعام، يعطى فرصة لقضاء وقت أطول ومريح وجماعي ومرح معًا.

وحتى لو كانت تلك الأوقات الجماعية خلال العطلات الأسبوعية حاولي تأخير وجبة الغذاء أو الإفطار أثناء العطلات الأسبوعية لإعطاء الفرصة لتجميع الأسرة مع بعضها البعض.

في أوقات الوجبات:

* تشجيع التحدث والمشاركة في الأنشطة اليومية.
* تجنب مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو أو التحدث في التليفون.
* دعي طفلك يقرر الإحساس بالشبع ولا تجبريه على تناول طعام زائد.
* شجعي طفلك على مساعدتك في إعداد الوجبات والتسوق.
* وضحي لطفلك بعض الإرشادات الغذائية مثل (اللبن يساعدك على التمتع بأسنان وعظام قوية).

سؤال (682):

ما أثر التغذية على التحصيل الدراسي؟

الجواب:

أثبتت الدراسات أن سوء التغذية يؤثر على الذكاء والسلوك والتقدم الدراسي للأطفال في المدارس.

وعادة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء الأطفال منخفضًا مما يساعد على رسوبهم في المدرسة.

حيث تؤدي الإصابة بسوء التغذية خلال السنوات الأولى من العمر إلى انحدار معدلات الذكاء لدى الأطفال، وتوليد نزعة عدوانية في سلوكهم الاجتماعي تستمر معهم خلال فترة الطفولة وإلى آخر فترة المراهقة.

ويرجع ذلك إلى نقص عناصر غذائية مهمة مثل الزنك والحديد أو فيتامينات «ب» أو نقص البروتينات مما يؤثر سلبًا على نمو الرأس، ويتبعه نقص معدل الذكاء، وينتج عن ذلك سلوك اجتماعي عدواني.

ومن الجدير بالذكر هنا أن قيام الأطفال الصغار بإنقاص أوزانهم بأنفسهم باتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن من تلقاء أنفسهم أو مستخدمة بواسطة أصدقاء لهم أو تقليل عدد الوجبات اليومية أو الاعتماد على أغذية دون الالتزام بالمجاميع الغذائية السابق الإشارة لها، وليس تحت إشراف طبي تغذوي قد يؤدي إلى نقص بعض العناصر الغذائية (عنصر الحديد والزنك) في الغذاء، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء.

وأظهرت الدراسات أن الفتيات اللاتي لديهن مستويات أقل من الحديد سجلن معدلات أقل في اختبارات الذكاء لحوالي ١٠ درجات مقارنة مع أولئك اللاتي يتمتعن بمستويات طبيعية من هذا العنصر.

وأن درجات الذكاء تحسنت بصور مثيرة عندما رجعت مستويات الحديد المنخفضة إلى حدودها الطبيعية لأن عنصر الحديد يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء وبالتالي يعتبر ذا دور أيجابي في إنتاج خلايا دم حمراء جديدة، مما يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد والذي يسبب أعراضًا مثل التعب والإرهاق ونقص التركيز والانتباه.

لذلك لابد من الالتزام بتناول وجبات إفطار مغذية.

مع أهمية تناول المصادر الحيوانية كاللحوم الحمراء والدجاج والسمك والكبدة والبيض والمصادر النباتية مثل الحبوب والفول وفول الصويا إلى جانب الخضراوات الورقية الداكنة والفواكه المجففة والمكسرات والشوكلاتة ؛ لأنها من أهم الأطعمة الغنية بالحديد.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الجسم يمتص الحديد الموجود في اللحوم بصورة أكثر سهولة من الحديد الموجود في مصادر أخرى.

ولزيادة امتصاص الحديد الموجود بالخضراوات والحبوب يفضل شرب عصائر الفاكهة مع وجبات الطعام ؛ لأنها غنية بفيتامين «سي» الذي يزيد من امتصاص الحديد يمتص الحديد في الجسم مع تجنب تناول الشاي والقهوة التي تعيق امتصاصه.

سؤال (683):

ما العادات الغذائية غير الصحية عند تلاميذ المدارس ؟

الجواب:

١- عدم تناول الإفطار.

٢- تناول الأطعمة الفقيرة في القيمة الغذائية بين الوجبات.

٣- قلة تناول الفواكه والخضراوات الطازجة.

٤- تناول الأغذية بعد الانصراف من المدرسة.

٥- ولقد لوحظ أن نسبة من الطلاب تقوم بتناول المشروبات الغازية أو البطاطس المقلية والحلويات عند انصرافها من المدرسة، وهي ذاهبة إلى المنزل.

وهذه الأغذية تفسد شهية الطالب لتناول وجبة الغذاء، وهي (وجبة رئيسية) وهذا يؤثر بشكل كبير على الحالة الغذائية للطلاب فمن المعروف أن وجبة الغذاء يجب أن توفر حوالي نصف الاحتياجات اليومية من معظم العناصر الغذائية.

وأن عدم تناولها يجعل من الصعوبة على أن يحصل الطالب على احتياجات اليومية وباستمرار هذه العادة فإن الطالب قد يعرض نفسه لنقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية.

سؤال (684):

ما النصائح الموجهة للأبوين في حالة رفض الطفل للطعام ؟

الجواب:

رفض الطفل للطعام لا يعني دائمًا أن الطفل لا يحب هذا الطعام.

فمن الممكن أنه يريد أن يحدث بعض الضجة أو يختبر الوالدين أو يلفت انتباههما ومعرفة رد فعلهم من تركه للطعام، وتصبح هذه العادة لعبة لدية وبالتالي هناك بعض النقاط التي تساعد الأبوين على تجنب تلك اللعبة والحث على إحداث أوقات تناول الوجبات إيجابية، وهي تشتمل على الآتي:

* تقديم الوجبات في محيط هادئ.
* تجنب مشاهدة التلفزيون واللعب بألعاب الأطفال أثناء تناول الوجبات.
* إعطاء الطفل ملعقه صغيرة وجلوسه على كرسي مريح أثناء تناوله لطعامه.
* تقديم طعام الأسرة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١-٣ سنوات.
* حاولي أن تكوني هادئة ولا تجبري طفلك على تناول الطعام.
* ابدئي في إعطاء كمية صغيرة، ثم زيدي الكمية عندما يحتاج المزيد من الطعام.
* اسمحي لطفلك أن يعبر عن حبه، وعدم حبه لبعض الأطعمة.
* تقديم بعض الأطعمة الجديدة مع الأطعمة الأخرى المعتاد طفلك على تناولها.
* كوني قدوة لطفلك بتناولك الغذاء الصحي أمامه فيقوم بنفس ما تقوم به أمه.
* في حالة الاستمرارية في رفض الطعام حاولي أن تظلي هادئة مع عدم إجبار طفلك على تناول طعامه، وتذكري أن الأطفال يعرفون كمية الطعام التي يحتاجون إليها.
* شجعي طفلك على الجلوس هادئًا لمدة عشر دقائق قبل مغادرة غرفة الطعام.
* إذا ما شعر الطفل بالجوع بمجرد أن غادر المائدة فقدمي له المتبقي من الوجبة (مع ملاحظة تسخينها جيدًا، ثم تبريدها قبل تقديمها للطفل لو انقضى على

فترة بقائها على درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين).

* في حالة شعور الطفل بالجوع خلال ساعة ونصف إلى ساعتين بعد تناول الوجبة فقومي بتقديم وجبة خفيفة صحية مثل الفواكه - الواشف السادة أو ساندوتش.

* الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل الشوكولاتة - الشيبسي - اليسكوتات الدسمة العالية في محتواها من السكر الأيس كريم لا يجب تقديمها كبديل في حالة رفض الطعام الأساسي حيث إن الأطفال سوف تتعلم بسرعة رفض الطعام الأساسي، وتفضيل تلك الوجبات الخفيفة عنها.

* أثبتي أيتها الأم على مبدأ طوال الوقت في حالة رفض طفلك للطعام أو الوجبة المقدمة له.

صحة الطفل

سؤال (685):

كيف يتم عمل حمام للطفل بعد الولادة مباشرة؟

الجواب:

استخدمي الماء والصابون الخاص بالأطفال عند إجراء الحمام لطفلك حتى يتم سقوط الحبل السري، وتشفى السُّرَّة شفاء كاملًا، ولا تغمري جسم المولود بالماء قبل أن تشفى السرة، ولا تستخدمي البودرة أو الزيوت للطفل، ويستحسن إجراء حمام للمولود قبل إرضاعه.

سؤال (686):

ماذا ينبغي أن يفعل بعد سقوط الحبل السري؟

الجواب:

يسقط الحبل السري عادة بعد (٧- ١٠) أيام من الولادة، يستخدم الكحول مع القطن لتعقيم المكان وحوله، مع كل تغيير للحفاظات، قد تسقط قطرة أو قطرتان من الدم عندما ينفصل الحبل السري عن السرة.

لا تغطي السرة؛ لأن ذلك يساعد على جفافها.

راجعي الطبيبة إذا انبعث من السرة رائحة كريهة، أو أنها احمرت وما حولها.

سؤال (687):

بالنسبة للحفاظات والسراويل البلاستيكية ما الذي يجب مراعاته عند استخدامها؟

الجواب:

غيري الحفاظة كلما تبللت أو اتسخت، ولا تستعملي السراويل البلاستيكية؛ لأنها تحفظ الرطوبة والدفء.

ومن ثم تصبح بيئة جديدة للفطريات والجراثيم.

تغسل الحفاظات المصنوعة من القماش بالماء والصابون المناسب، وتشطف بالماء الوافر حتى لا تبقى مواد صابونية قد تسبب تهيجًا في الجلد.

يمكن دهن موضع الحفاظات بكريم خاص، كما يمكن استخدام الفازلين.

سؤال (688):

ماذا يحدث بعد طهارة الطفل الذكر ؟

الجواب:

يدهن بالفازلين عند تغيير الحفاظات حتى يذهب الاحمرار أو التورم.

قد تظهر مادة بيضاء اللون مغطية موضع الجرح، وهو دليل شفاء الجرح، لذا لا تنزعي هذه الطبقة، فإذا زاد التورم أو الالتهاب أو الاحمرار، أو ظهر قيح أصفر مخضر، فإن ذلك قد يستدعي مراجعة الطبيبة.

سؤال (689):

كيف يتعامل مع أظفار الأطفال؟

الجواب:

حتى أسبوعين أو حولهما تبرد الأظفار بالمبرد الخاص بها، أما استخدام المقص فقد يسبب أذى لا داعي له.

سؤال (690):

ما أنواع الملابس التي تستخدم للأطفال؟

الجواب:

تستخدم الملابس البسيطة التي تحفظ الطفل دافئًا، ولا تعرضه للحرارة العالية.

اختاري من الملابس ما كانت سهلة الغسيل.

يترك المولود في الأيام الحارة بالفانيلا والحفاظات.

أما في الأيام أو الأماكن الباردة فيجب تغطية رأس الطفل.

سؤال (691):

ما الجو المناسب حول الطفل خلال الأسابيع الأولى؟

الجواب:

خلال الأسابيع الأولى حاولي إبقاء الحرارة في غرفة طفلك ٣١ درجة مئوية ليلًا ونهارًا.

أما فيما بعد فدرجة الحرارة التي تلائمك أيضًا على طفلك.

ومن الأفضل أن لا تثقليه بالألبسة أو أن تلحفيه بغطاء ثقيل؛ لأن هذا يتعبه ويزعجه.

وتجدد الهواء في غرفته ضروري جدًا، ولكن يجب الاحتراس من التيارات.

كون الغرفة مرتبة ونظيفة يساعد للوقاية من العدوى والحوادث.

وإن إعداد وترتيب لوازم طفلك يسهل حصولك عليها عند الحاجة.

بعد أن تغسلي ثياب طفلك عليك أن تشطفيها جيدًا بالماء.

إن بقاء الصابون والمطهرات على الثياب قد يسبب التهابًا جلديًا.

أما إذا استنشقت رائحة الأمونيا (النشادر) التي تفوح من الحفاظات أو الثياب عندما تغيرين لطفلك، أو إذا ظهرت علامات تهيج أو التهاب جلدي في موضع الحفاظات عليك عندئذ أن تستشيري الطبيب بالأمر لإعطاء العلاج المناسب.

تجنبي الاستعمال الطويل للسراويل المصنوعة من المطاط أو البلاستيك إذا نقعت ثياب طفلك بالماء البارد فذلك يؤدي إلى تخفيف البقع.

سؤال (692):

كيف يتم العناية بالحبل السري والختان؟

الجواب:

إذا كان حبل سرة طفلك لا يزال عالقًا عند مغادرتك المستشفى فستتلقين التعليمات اللازمة بشأن العناية به.

وعادة يسقط هذا الحبل حوالي اليوم العاشر بعد الولادة.

وفي هذا الوقت قد يحدث نزف سائل ونزيف دموي خفيف من السرة.

فإذا حدث شيء من هذا القبيل يجب تنظيف السرة بواسطة قطعة من القطن المبلل بالكحول أو أية مادة أخرى يصفها الطبيب مرة أو أكثر يوميًا إلى أن يتم شفاؤها.

وإذا بدا المكان ملتهبًا عليك استشارة الطبيب.

وإذا أجريت عملية الختان لطفلك نظفي قضيبه بلطف واستعملي مرهم الفازلين أو أي مرهم آخر يصفه الطبيب عند تغيير حفاظات الطفل إلى أن يشفى.

وإن كنت تستعملين الشاش المعقم للتنظيف ضعي كمية وافية من المرهم لتمنعي الالتصاق.

سؤال (693):

ما القواعد السليمة التي ينبغي أن تتبع في تحميم الطفل؟

الجواب:

من المستحسن غسل طفلك بالإسفنجة إلى أن يسقط حبل السرة وتكون السرة قد شفيت تمامًا.

حممي طفلك قبل الرضاعة وليس بعدها، واجمعي ما تحتاجينه من أدوات قرب متناول يدك، وهذا بعض ما تحتاجين:

١- منشفة صغيرة ناعمة للتدليك، وأخرى ناعمة أيضًا للتنشيف.

٢- منشفة كبيرة لتمديد الطفل عليها.

٣- قطعة صابون ناعم خاص بالأطفال.

٤- مسحوق خاص بالأطفال بودرة أو نشا الذرة.

٥- زيت أو غسول خاص بالأطفال أو زيت معدني.

٦- قطع من القطن.

٧- حفاظات وقمصان داخلية وقمصان نوم.

٨- مغطس يحتوي على ١٠سم من الماء الفاتر (افحصي حرارة الما دائمًا بوضع مرفقك (كوعك) فيه قبل الشروع بتحميم طفلك).

سؤال (694):

متى تلجأين للطبيب؟

الجواب:

من الصعب على الوالدين أحيانًا أن يقرروا إذا كان طفلهم مريضًا أم لا.

وكثير من عطس الأطفال يكون لغطًا، ومن وقت لآخر يخرج بعضهم رذاذًا من البصاق دون أن يكون هناك أي مرض.

هذه الأمور ليست جدية ولا تستوجب مراجعة الطبيب.

أما إذا أصبح طفلك خاملًا لا يقبل طعامه، ويستمر بالبكاء خلافًا للعادة أو إذا ارتفعت حرارته أو ظهر عنده طفح جلدي أو أصيب بتقيؤ متكرر أو بإسهال مستمر فمن المستحسن آنذاك استشارة الطبيب.

وقل أن تخابري الطبيب دوني ما تريدين الاستفهام عنه.

ومن الأفضل قبل إجراء هذا الاتصال قياس حرارة طفلك عن طريق المستقيم (الشرج).

سؤال (695):

متى تستقر ملامح المولود؟

الجواب:

تنتاب بعض الأمهات حالة من الفزع عند رؤية أطفالهن لأول مرة ويصرخن قائلات: إن الطفل ليس جميلًا، ويتساءلن هل يتغير شكله بعد ذلك، وهل تعمل الحواس في هذه السن المبكرة ؟.

يقول المتخصصون:

إن أعضاء جسم الطفل يتغير شكلها بعد مرور عدة أسابيع من الولادة المستقرة على شكلها الطبيعي فالمعروف أنه في الأيام الأولى تكون متغيرة نتيجة مرور الجنين في قناة الولادة، مما يترك بعض الآثار على شكل الرأس، كما تكون هناك طبقة من الشعر فوق جلده تتساقط بعد ذلك، ويكون أنفه منبسطًا.

وكلها أشياء تشوه منظره في الأيام الأولى.

وإليك بعض التغيرات التي تطرأ على أعضاء الطفل بعد الولادة مباشرة، وتزول بعد فترة.

➢ الرأس:

يتعرض الرأس أثناء مرور الجنين في قناة الولادة لبعض التغيرات فقد يأخذ شكلاً متطاولاً أو متضخمًا من ناحية.

ولكن هذه الحالة لا تدعو إلى الانزعاج فسرعان ما يأخذ الرأس شكله الطبيعي خلال عدة أسابيع.

➢ الصدر:

تنزعج بعض الأمهات عند رؤيتهن (سائل أبيض) يخرج من صدر الطفل حديث الولادة إلا أنها حالة طبيعية تظهر عند بعض الأطفال تمامًا مثل ظهور انتفاخ في منطقة الصدر عند أطفال آخرين، نتيجة تسرب الهرمونات الأنثوية من الأم إلى المولود، وتختفي هذه الحالات عادة في خلال شهر.

سؤال (696):

ما الطريقة المثلى لمتابعة الطفل طبيًا؟

الجواب:

الزيارات الدورية الشهرية هي الحل الأمثل لذلك.

وللزيارة الأولى في الأسبوع الذي يلي الولادة أهميتها الخاصة، إذ يتأكد الطبيب من خلو المولود من العاهات الخلقية ومشاكل الولادة، كما يتم تسجيل المقاسات الأولى من وزن وطول ومحيط رأسه لتكون أساسًا للمتابعة والمقارنة.

وأهمية الزيارات تكمن في التأكد من كفاية التغذية المعطاة للطفل من حليب وسواه بزيادة الوزن والطول بالإضافة لمراقبة تطور مداركه الذهنية والعقلية بزيارة محيط راسه وحصوله على ملكات إضافية من ابتسام وضحك وإصدار الأصوات وتجاوبه مع محيطه الخارجي.

وللنمو في السنوات الأولى أهمية استثنائية.

فعلى سبيل المثال يضاعف وزن المولود ثلاثة أضعاف من ٣- ٩ كغ، ويطول ٢٥سم، ويزداد وزن الدماغ من ٣٠٠ إلى ٩٠٠غ في السنة الأولى.

ويظهر ذلك في تحول الطفل من لعبة حلوة بدون اتصال بالعالم الخارجي عند الولادة إلى إنسان يتحرك ويضحك ويحاور محيطه بطرقه الخاصة.

وغني عن الذكر بأن أي مرض في هذه الفترة له آثار بالغة الضرر إن لم يعالج؛ لأنه قد يتوقف هذا النمو الذي لن يتكرر فيما بعد.

وهذا يؤكد ضرورة الزيارات الدورية للكشف المبكر للأمراض.

هذا وتهيئ الزيارات الدورية منبرًا للأم لطرح كل ما يخطر على بالها من أسئلة تخص التغذية، وكل ما عاناه الطفل في الشهر الفائت.

وما يجب إضافته في المرحلة القادمة.

هذا وسيزودك طبيب أطفالك بسجل يدون فيه مقاييس الطفل التي تسمح له برسم خط بياني يؤكد سير النمو في مجراه الطبيعي، والتدارك السريع لأي انحراف عن مساره.

وماذا عن التطعيمات:

هي أهم عنصر وقاية للطفل من أمراض فتاكة كشلل الأطفال والدفتيريا والكزاز وحمى الكبد... إلخ.

وسيعطيك طبيبك نسخة برنامج دقيق لإعطاء الطفل أهم التطعيمات خلال السنتين الأوليتين من العمر وينصحك بالتطعيمات الأخرى.

وتعطي هذه التطعيمات خلال الزيارات الدورية بعد التأكد من خلو طفلك من الأمراض الحادة، ولا تتوقف هذه التطعيمات عند استلام الطفل شهادة ميلاده بانتهاء العام الأول من عمره، بل هناك جرعات تنشيطية دورية تمتد لما بعد سن البلوغ.

سؤال (697):

ما الموقف الطبي من الختان؟

الجواب:

جعل الإسلام الختان إحدى سنن الفطرة، وأكدت ذلك السنة النبوية المطهرة.

ففي الحديث الذي رواه الشيخان: «خمس من الفطرة: الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط»[١]

---

(١) أخرجه البخاري (٥٨٨٩).

وروى أبو هريرة مرفوعًا: «اختتن إبراهيم وهو ابن ثمانين بالقدوم»[(١)]

فماذا يقول الطب الحديث؟.

ولماذا تراجع الغرب عن عدائه للختان؟.

فقد أكدت الإحصائيات العلمية الحديثة أن ٦٠ - ٨٠% من أطفال الأمريكان يختتنون، ونحن نعلم أن الغالبية العظمى من الأمريكيين من النصارى، والنصارى عادة لا يختتنون، فماذا حدث في أمريكا ؟.

لقد بينت الدراسات العلمية التي بدأت تظهر في أمريكا قبل من عشر سنوات أن الأطفال غير المختونين أكثر عرضة للإصابة بهذا الالتهاب ب٣٩مرة عند المختونين.

وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة «Pediatrics» عام ٢٠٠٠م، وأجريت على ٥٠،٠٠٠ طفل، أظهرت الدراسة أن ٨٦% من التهابات المجاري البولية عند الأطفال في سنتهم الأولى من العمر قد حدثت عند غير المختونين، وأن الكلفة الكلية لمعالجة التهابات المجاري البولية بلغت عند الأطفال غير المختونين عشرة أضعاف ما هي عليه عند الأطفال المختونين.

هكذا يحسبون، وهكذا يقدرون، والإسلام جاء بتلك الفطرة العجيبة، والسنة الحميدة، فاتبعها المسلمون في كل مكان، اقتداء بهدي نبيهم العظيم صلى الله عليه وسلم، قبل أن يكتشف العلم الحديث الحكمة الصحية، والتوفير الاقتصادي الذي يجنيه المختونون عندما يعبون ذلك الهدي النبوي الشريف.

وأصدرت المنظمات الصحية لطب الأطفال في أمريكا توصياتها عام ١٩٩٩م تدعو إلى ختان الأطفال المختونين.

كما أن سرطان القضيب نادر الحدوث جدًا عند المختونين، في حين يشاهد عند غير المختونين.

سؤال (698):

ما التشنجات الحرارية؟

الجواب:

إنها نوع من أنواع التشنجات العامة التي تؤدي إلى حركات غير إرادية بالأطراف

---

(١) أخرجه البخاري (٣٣٥٩).

العلوية والسفلية مع فقدان الوعي، وتستمر غالبًا إلى فترة تتراوح من بضع ثوان إلى عشر دقائق.

سؤال (699):

ما أسباب التشنجات الحرارية؟

الجواب:

تحدث التشنجات الحرارية عندما ترتفع حرارة الطفل لأكثر من ٣٩ درجة مئوية.

وذلك نتيجة الإصابة بالتهابات فيروسية حادة بالحلق أو بالأذن الوسطى، وقد وجد أنها تحدث كمرض وراثي سائد في بعض العائلات.

سؤال (700):

ما العمل إذا أصيب الطفل بالتشنجات؟

الجواب:

إذا أصيب طفلك بالتشنجات فيجب عليك عمل التالي:

١- ضعي طفلك على جنبه وتأكدي أن فمه خال من أي إفرازات ولا تضعي أي شيء في فمه.

٢- تأكدي من عدم وجود أي أشياء صلبة أو حادة بقرب الطفل قد تؤذيه.

٣- حاولي السيطرة على الحمى وتخفيض درجة حرارة الطفل.

٤- إذا لم تتوقف التشنجات في خلال ٣ دقائق فيجب إحضار الطفل فورًا إلى قسم الإسعاف بالمستشفى.

سؤال (701):

كيف يتم السيطرة على الحمى؟

الجواب:

إذا أصيب طفلك بالحمى يجب عليك عمل التالي:

١- قيسي درجة حرارة الطفل باستعمال مقياس الحرارة.

٢- انزعي الملابس الدافئة عن الطفل وألبسيه ملابس خفيفة.

٣- أعطي الطفل شرابًا أو تحاميل مخفضة للحرارة «بارسيتامول».

➢٤- ضعي على الطفل ماء فاترًا أو أعطيه حمامًا بماء فاتر «ليس باردًا».

➢٥- إذا لم تنخفض درجة حرارته لأقل من ٣٨،٥درجة بعد ٣٠ دقيقة من هذه الإجراءات فيجب إحضار الطفل إلى المستشفى.

سؤال (702):

هل تؤدي التشنجات الحرارية إلى تلف بالدماغ؟

الجواب:

إن نوبة التشنجات الحرارية البسيطة غالبًا ما تستمر لفترة أقل من ١٠ دقائق وبالتالي فإن ليس لها أثر ضار على الدماغ أو الأعصاب.

وغالبًا ما يكون نمو الطفل نموًا طبيعيًا.

سؤال (703):

هل يحتاج الطفل لعمل تخطيط للمخ؟

الجواب:

يحتاج الطفل لعمل تخطيط للمخ فقط في الحالات التالية:

➢١- إذا استمرت التشنجات لأكثر من ١٥ دقيقة.

➢٢- إذا تكررت التشنجات الحرارية في خلال الساعات الأولى من الحمى.

➢٣- إذا حدثت التشنجات في جانب واحد من الجسم.

سؤال (704):

هل يحتاج الطفل لمضادات تشنج واقية؟

الجواب:

إن أغلب الأطفال المصابين بتشنجات حرارية بسيطة لا يحتاجون لمضادات للتشنج.

وإن على الوالدين مراقبة درجة حرارة الطفل واتخاذ الإجراءات اللازمة أعلاه.

ولكن إذا تكررت التشنجات مرة أخرة فإننا قد ننصح بإعطاء الطفل تحاميل طبية أثناء حدوث التشنجات.

سؤال (705):

هل يصاب الطفل نتيجة للتشنجات بالصرع فيما بعد؟

الجواب:

يحدث الصرع فقط بين ١% من الأطفال المصابين بالتشنجات الحرارية.

سؤال (706):

هل استخدام الكحل للطفل الرضيع من الأخطاء الشائعة في مجتمعنا؟

الجواب:

استعمال الكحل شائع في مجتمعنا كأحد مستحضرات التجميل، وأغلبية انواع الكحل تحتوي على مواد سامة هي مادة الرصاص.

واستعماله للكبار وعلى الجلد السليم لا يحدث أضرارًا لأنه لا ينفذ داخل الجسم.

لكن استعماله في مجتمعنا لا يقتصر على كونه حل لعيون الكبار، بل يتعدى ذلك إلى استعماله للأطفال ككحل للعيون، ومطهر للسرة المفرزة ومخفف لآلام الأسنان، وقد يكون أحد محتويات الأدوية الشعبية المستخدمة ضد الأوجاع وغير ذلك من الاستعمالات الخاطئة، والخطورة في استعماله للمواليد هو أن يوضع على الأغشية مباشرة كالفم أو السرة أو العين.

ثم يمتص إلى داخل الجسم وبالذات مادة الرصاص السامة التي تترسب في العديد من أعضاء الجسم، وتسبب لها أضرارًا دائمة، وبالذات الجهاز العصبي.

وقد تبدأ أعراض التسمم على هيئة تشنجات أو تخلف عقلي لاحقًا.

سؤال (707):

ما الإجراءات الصحية المناسبة في حالة ارتفاع درجة حرارة الطفل؟

الجواب:

ارتفاع درجة الحرارة لدى الطفل يعني أنه لديه التهابًا، ويكون أحد أسبابه الفيروسات والجراثيم أو الطفيليات.

وارتفاع الحرارة هو أحد محفزات الجسم للمقاومة والدفاع ضد هذه المسببات، خصوصًا الفيروسات والجراثيم، فالحرارة الخفيفة لا تؤثر على الجسم، فدرجة

حرارة الجسم العادي تتراوح ما بين (٣٦،٥ إلى ٣٧،٥) درجة الحرارة العالية (٣٩) فأعلى قد تنهك الطفل، وتؤثر على صحته، فلابد من التدخل لتخفيضها.

أما منافذ خروج الحرارة من الجسم فأهمها الجلد الذي يحتوي على مسام وغدد مفرزة، هذه المسام والغدد تنشط لإخراج الحرارة إذا تراكمت - أي: زادت - داخل الجسم كما يحدث في حالة الالتهاب أو في الصيف.

إلا أنها تقف وتمنع الحرارة من التسرب إلى الخارج إذا كانت درجة حرارة الجو منخفضة جدًا مثل الشتاء.

لكن إذا كانت سرعة إنتاج الحرارة داخل الجسم عالية فإن سرعة إخراج الحرارة الذاتي تكون أقل، وبذلك تتراكم الحرارة وترتفع.

إذا أصبحت درجة حرارة الجسم عالية، فلابد من التدخل لتخفيضها، في مثل هذه الحالات نتخذ الإجراءات التالية:

١- تنزع ملابس الطفل ما عدا الخفيف الواسع منها.

٢- يوضع الطفل في مكان غير مغلق وقابل للتهوية.

٣- يعطى سوائل بكثرة ؛ لأن الجسم مع ارتفاع الحرارة يفقد سوائل كثيرة.

٤- يعطى الطفل خافضًا للحرارة كل ٧ إلى ٤ ساعات خلال الـ ٢٤ ساعة اللاحقة حتى ولو لم ترتفع حرارته بعد جرعته الأولى.

٥- أحيانًا لا تفيد الخطوات السابقة، وتبقى الحرارة مرتفعة، أو تكون حالة الطفل غير جيدة، في مثل هذه الحالة يستعمل الماء لاستخراج الحرارة، وذلك بطريقتين.

الأولى:

استعمال كمادات الماء، وتوضع على الصدر والرأس والبطن، أو تلف بها الأطراف كالذراعين والساقين، وتغير هذه الكمادات كل ٥ دقائق.

ومن الخطأ استعمال الثلج أو الماء البارد لخفض الحرارة ؛ لأن الكمادات الباردة تجعل الجلد ينكمش مثل ما يحدث في الشتاء فتنغلق المسام المنفذة للحرارة، وتقل الإفرازات المبردة للجسم.

الثانية:

وضع الطفل تحت الدش لمدة ١٥ دقيقة، ما عدا رأسه، وبعد ذلك ينشف ويلبس ملابس واسعة وخفيفة ويجب تجنب التيارات الهوائية، وبالذات المكيف.

سؤال (708):

ما الموقف الطبي من إعطاء الطفل المواد الدهنية كعلاج للكحة؟

الجواب:

عندما يصاب الطفل بالبرد أو الزكام فغالبًا يبدأ بالسعال ؛ لأن أغشية القصبة الهوائية وتفرعاتها تتعرض للالتهابات أيضًا.

وتبعًا لذلك تبدأ الإفرازات المخاطية اللزجة التي تثير الكحة.

وفي بعض الحالات تكون الكحة شديدة وبصورة ذبحة أو بحة خصوصًا إذا كانت الأحبال الصوتية ملتهبة.

والبحة أو الذبحة توحي للسامع بالنشوفة فمن هنا بدأت فكرة الملين للحق، وأقرب مادة ملينة في المنزل هي المواد الدهنية من زبدة وزيوت نباتية وغيرها.

ومن تجارب الناس لاحظوا أن هذه المواد الدهنية تخفف البحة إذا أعطيت عن طريق الفم أو الأنف ؛ لأن جزءًا منها يذهب إلى الأمعاء، والجزء الآخر ينتشر على الأغشية، ويصل إلى الحبال الصوتية والقصبة الهوائية.

وقد اكتشف الأطباء عدة حالات التهاب رئوي مزمن لدى الأطفال، وكان من أسبابه المواد الدهنية التي دخلت إلى القصبة الهوائية وأسفل الرئة عن طريق الانزلاق أو الشرقة أثناء إعطائها الطفل، ولأن هذه المواد ثقيلة، فإن الشعيرات المبطنة لأغشية الشعب الهوائية لا تستطيع حملها للخارج، كما أن الرئة عضو لا يستطيع تحليل هذه المواد وهضمها، فتبقى في الرئة، وتسبب التهابات مزمنة.

سؤال (709):

هل تسخين زجاجات حليب الأطفال يعد صحيحًا من الناحية الطبية؟

الجواب:

ذكر تقرير للمجلة الطبية البريطانية أن تسخين زجاجات حليب الأطفال بوضعها في ماء يغلي داخل إناء يزيد من مخاطر الإصابة بحروق في الحلق والفم عند الأطفال الرضع.

وأشار التقرير الذي حمل عنوان «درس الأسبوع» إلى أن متابعات طبية بين عام ١٩٩٥ و١٩٩٨ م بمستشفى الملكة فكتوريا في أيست غرينستيد أجراها فريق طبي

بقيادة الدكتور ستيفن جيفري أكدت أن حالات الحروق بسبب تسخين زجاجات الحليب في أوان مليئة بماء يغلي تدعو للقلق، وأن ما رصده الفريق الطبي ربما يكون الجزء الظاهر فقط من جبل الثلج.

ونبه التقرير الذي يشجع الرضاعة وحليب الأمهات إلى أضرار التسخين بالميكرويف إذ إنه لا يسخن الحليب كله بصورة متساوية مما يضلل الأمهات ويتسبب في حرائق الفم والحلق.

وأكد التقرير أن حالات كثيرة من الحروق التي تصل إلى المستشفيات بسبب تسخين زجاجات الحليب.

سؤال (710):

ماذا يعني التهاب الحفاظ ؟

الجواب:

تستخدم كلمة التهاب الحفاظ لوصف أي تهيج جلدي في منطقة الحفاظ، وهناك عدة أسباب متعددة منها:

- الرطوبة عدم تغيير الحفاظ باستمرار.
- البول والغائط (البزار) يقومان بتهييج جلد الطفل.
- استخدام بعض أنواع الصابون.
- استخدام المضادات الحيوية الجلدية (وخصوصًا التي تحتوي على النيومايسين) أو.
- الالتهابات الفطرية البكتيرية.

وفي أغلب الأحوال، فإن التهاب الحفاظ يظهر بدون وجود أسباب واضحة، كما أنه يختفي بدون أي علاج.

سؤال (711):

كيف بمكن منع حدوث التهاب الحفاظ؟

الجواب:

١- عدم فرك الجلد والنظافة الزائدة: إن فرك الجلد بالصابون بعد كل غيار للحفاظ، قد يؤدي إلى ضرر على الطبقة الخارجية للجلد، وتزداد الحالة سوءًا

عندما يزداد تهيج الجلد بالرطوبة، ووجود البول، لذلك ننصح بعدم فرك الجلد سواء بالصابون أو المناديل المعطرة ؛ لأن ذلك يزيد من حدة التهيج الجلدي، كما أن فوطة مرطبة بالماء تمسح بها المنطقة قد تؤدي الغرض المطلوب.

٢- تغيير الحفاظ في كل مرة يحدث فيها التبول أو التبرز كي يكون الطفل جافًا. الجلد الرطب يمكن تهييجه بسهولة بالبول أو البراز، الرطوبة ودعك الجلد قد يؤديان إلى ضعف الطبقة الخارجية للجلد، وتكون النتيجة التهاب الحفاظ.

٣- الابتعاد عن الزيادة في تجفيف الجلد بعد كل غيار للحفاظ، بل يكفي المسح بفوطة ناعمة، ويجب عدم استخدام مجفف الشعر للتجفيف، فقد يؤدي إلى حروق لا سمح الله.

٤- وضع طبقة رقيقة من الكريمات أو المرهم (الفازلين) لكي تقوم بحماية الجلد من الرطوبة، كما يجب عدم استخدام المرطبات المعطرة أو استخدام بودرة لأنها قد تؤدي إلى تهيج جلد الطفل.

٥- اتركي طفلك بدون حفاظ ما أمكنك ذلك، فمن الأفضل أن يتهوى الجلد، وهذا سوف يسعد طفلك ؛ لأنه غير مقيد، فعندما يكون الطفل صغيرًا فإنه يستمتع بالركض، وهو مستلق على شرشف من المشمع والحفاظ تحته.

سؤال (712):

كيف يعالج التهاب الحفاظ؟

الجواب:

مع كل الحرص والجهد الذي يبذله الوالدان، إلا أن الطفل يمكن أن يصاب بالتهاب الحفاظ، وإذا حدث ذلك فإن هناك خطوات يمكن أن تساعد على إزالة هذه الالتهابات، ومنها:

١- التأكد من تغيير الحفاظ باستمرار بعد كل تبول أو تبرز.

٢- إن أغلاق الحفاظ بشدة يمنع مرور الهواء في المنطقة وخصوصًا ليلاً، ويمكن زيادة دخول الهواء باستخدام حفاظ أكبر حجمًا وعجم إغلاقه بشدة كما يمكن قطع الحبل المطاطي للحفاظ لجعله مرتخيًا.

٣- دهن المنطقة بأحد الكريمات مثل أكسيد الزنك الذي يمكث على الجلد

مدة أطول من المراهم، حيث تقوم بحماية الطبقة الجلدية من الرطوبة والمواد المهيجة في البول والبراز، ومع كل غيار للحفاظ تأكدي من أن الجلد نظيف، وبعد ذلك يمكن وضع طبقة الكريم أو المرهم فوق جلد طفلك.

➢ ٤- يجب تنظيف الجلد باستخدام الماء المنسكب والدعك بخفة لتنظيفه، فهكذا يمكن تنظيف الجلد، وإبعاد بقايا البول والبراز، كما أنه يمكن جعل العملية أسهل بوضعه في حوض مملوء بالماء.

إذا استمر وجود التهاب الحفاظ أو ازداد سوءًا بعد الملاحظات السابقة فيجب زيارة طبيب الأطفال فقد يكون السبب هو وجود التهاب بالفطريات أو البكتريا، مما يستدعي إعطاء علاجات معينة لكل منها.

سؤال (713):

هل الأسنان اللبنية مهمة؟

الجواب:

كثير من الناس لا يزال يعتقد بأن الأسنان اللبنية ليست مهمة، وأنها موجودة لفترة ما ثم تتبدل بأسنان أخرى.

لذلك لا يعيرونها الاهتمام الكافي حتى لو تآكلت بسبب التسوس، ويكون مصيرها الخلع المبكر.

إن الله - سبحانه تعالى - لم يخلق جسم الإنسان بهذا التكامل، ويجعل به جزئية ليست لها أهمية أو ليس لها دور خلال فترة حياته.

إن الأسنان اللبنية لدى أطفالنا لها أهمية كبيرة، وهي أساس الأسنان الدائمة، ولذلك يجب علينا المحافظة عليها لتبقى بصورة سليمة حتى تنتهي فترة وجودها التي حددها الخالق - عز وجل - ومن ثم تستبدل بها الأسنان الدائمة خلال مراحل العمر.

إن أهمية ودور الأسنان اللبنية يتلخص فيما يلي:

* الأسنان اللبنية مسئولة عن توجيه الأسنان الدائمة لمواقعها الصحيحة.

* تساعد في نمو الوجه والفكين، وكذلك تؤثر في النمو الطولي للوجه وشكله.

✱ تساعد في التغذية والهضم الجيد للطعام، وذلك بالمضغ الجيد له.

✱ الأسنان اللبنية الصحية والخالية من التسوس تكون بيئة صحية للأسنان الدائمة.

✱ إن المشاكل التي تحدث للأسنان اللبنية ربما تؤدي إلى مشاكل أخرى للأسنان الدائمة، ومثال على ذلك ما يلي:

⮜ ١- الإصابات للأسنان اللبنية الأمامية يمكن أن تسبب اضطرابات في لون شكل أو حجم الأسنان الدائمة الأمامية.

⮜٢- الأسنان اللبنية الأمامية تبقى حتى سن ٥- ٦ سنوات، الخلفية تبقى مدة أطول ربما حتى سن ١٠ - ١٢ سنة، إذا كانت هذه الأسنان مصابة بالتسوس، هذا سوف يتسبب في العدوى لبقية الأسنان الدائمة الموجودة في تلك الفترة.

⮜٣- إذا كانت السن اللبنية مصابة بتعفن بسبب التسوس أو جذر السن مصاب بخراج صديدي، هذا التعفن أو الخراج ربما يؤثر على السن الدائمة التي لم تظهر بعد.

⮜٤- عند خلع السن اللبنية في وقت مبكر بدلاً من تنظيفها وحشوها والمحافظة عليها، ربما يؤدي لاضطرابات في عملية نمو الأسنان الدائمة والفكين مما يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى الحاجة لعمل تقويم للأسنان في المستقبل، وهذا - كما هو معروف - عملية مكلفة ماديًا، وطويلة من حيث الزمن، في بعض الحالات يمكن التخفيف أو الاستغناء عن عملية تقويم الأسنان، وذلك بوضع جهاز في الفم يعمل عهلى المحافظة على الفراغات التي حدثت بسبب الخلع الاضطراري المبكر.

⮜٥- في عمر ست سنوات تظهر أول سن لبنية دائمة لدى الطفل، وهذه السن ليست أمامية كما يعتقد البعض، ولكن هي سن من الأسنان الخلفية، وهو الضرس الأخير في الفك، هذا الضرس من غير أن يكون بديلاً لأحد الأضراس اللبنية، وبذلك يكون مجموعة الأسنان في هذه المرحلة من العمر ٢٤ سنًا بدلاً من ٢٠، إنه من المهم جدًا أن تكون الأضراس اللبنية سليمة وصحية، وتكون في موقعها الصحي قبل ظهور الضرس الدائم عند عمر ست سنوات حتى ينمو في موقعه الصحيح في الفك؛ لأنه يعتبر إحدى القواعد المهمة لشكل الأسنان في الفك،

ومما سبق ذكره يتضح لنا مدى أهمية الأسنان اللبنية، وأهمية المحافظة عليها، ما لا يخفى على الجميع أن الأسنان سواء اللبنية أو الدائمة لها أهمية جمالية، وهي عنوان صحتك ونظافتك.

● سؤال (714):

ما أسباب التبول اللاإرادي وما علاجه؟

● الجواب:

التبول اللاإرادي أثناء النوم في مرحلة يتوقع فيها أن يتم التحكم الإرادي في التبول عند الأطفال تعتبر حالة شائعة، ولكن علاجها ليس بالأمر اليسير.

وقد يحدث التبول ليلاً فقط أو يحدث ليلاً ونهارًا، وهذا أقل حدوثًا.

نسبة حدوث التبول اللاإرادي تصل إلى ٣٠ % عند الأطفال في سن ٤ سنوات، و١٠% في سن ٦ سنوات، و٣% في سن ١٢ سنة، و١% في سن ١٨ سنة، ويكون شائعًا عند الذكور أكثر من الإناث.

الأسباب:

للتبول اللاإرادي أسباب عضوية وأسباب نفسية.

الأسباب العضوية تنتج عن عناصر متعددة تمنع الطفل من أن يتحكم في التبول كنقص خلقي، أو التهابات في الجهاز البولي، أو زيادة كمية البول لأي سبب مثل ضعف الكلى، أو مرض السكر أو ضعف مزمن بالكُلى أو نقص في القوى العقلية أو مرض عصبي.

ونسبة الأسباب العضوية من ١ إلى ٢% فقط.

أما الأسباب النفسية فكثيرة، ويمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات:

١- الأطفال الذين يعانون من خلل في عملية انتظام التبول منذ الميلاد، ويلاحظ أن بعض هؤلاء الأطفال ينامون نومًا عميقًا

٢- الأطفال الذين استطاعوا التحكم في التبول، ولكنهم يتقهقرون إلى عادات الطفولة المبكرة لأسباب نفسية أو لظروف تؤدي إلى اضطرابات، مثل ميلاد طفل جديد في الأسرة، أو الإصابة بأزمة عضوية مثل السعال الديكي أو التهابات في المسالك البولية.

➢٣- الأطفال الذين يبولون نهارًا دون الليل، وهذه حالات نادرة، وترتبط عادة باضطرابات نفسية جسيمة، أو عضوية أحيانًا.

ويلاحظ عادة أن أكثر الأطفال الذين يعانون من التبول اللاإرادي لأسباب نفسية يتحسنون كلما تقدموا في السن مع العلاج أو بدونه، وفي حالات قليلة قد تستمر الحالة لمرحلة البلوغ.

العلاج:

١- العلاج النفسي التشجيعي، وتشتمل هذه الطريقة على القيام بالتالي:

* الامتناع عن عقاب الطفل، وعدم إظهار الغضب من ابتلاله ؛ لأن المبالغة في إظهار الغضب من الطفل لابتلاله تؤدي إلى وجود حالة توتر وقلق عند الطفل، وبالتالي إلى استمرار حالة التبول.

* حث الوالدين على تخفيف أثر هذه الحالة بالنسبة للطفل، ويجب إقناعه بأن هذه الحالة ليست بحالة شاذة، وأن كثيرين غيره عندهم هذه الحالة نفسها، وأنه سرعان ما يتغلب عليها.

* تحميل الطفل جزءًا من المسئولية، وذلك بكتابة ملاحظات عن أيام الجفاف وأيام البلل، وأن يقوم الطفل بمناقشة طبية بنفسه، التبول قبل النوم، تشجيعه والطلب منه أن يقوم بتغيير ملابسه وفراشه المبتل بنفسه.

* الإقلال من السوائل بالذات قبل ٢-٣ ساعات من النوم.

* التشجيع بواسطة المكافئات بالنسبة لليالي الجافة، ونوع المكافئة يعتمد على عمر الطفل، مثلاً وضع نجمة تفوق في دفتر الملاحظات السابق الذكر.

٢- والطريقة الثانية:

هي المنع عن طريق إيقاظ الطفل للتبول عدة مرات ليلاً، واستعمال آلة للتنبيه؛ لإيقاظ الطفل بمجرد ابتلاله (تكلفتها تعادل ٤٠ دولارًا أمريكيًا تقريبًا) وتنظيم عمل المثانة بتدريب الطفل على حبس البول فترات تزداد في طولها تدريجيًا أثناء النهار، وبذلك تعتاد المثانة على الاحتفاظ بكميات كبيرة من البول.

٣- أما الطريقة الثالثة:

فهي إعطاء عقاقير لتخدير الأعصاب التي تنبه المثانة للتحكم فيها، أو التخفيف من عمق نوم الطفل، وهذا طبعًا بمشورة الطبيب.

سؤال (715):

نريد معرفة بعض الإرشادات للتغلب على الآثار الجانبية للتطعيمات؟

الجواب:

* تجنبي إطعام الطفل نصف ساعة بعد إعطائه التطعيم لشلل الأطفال، غالبًا ما يصاحب تطعيم الثلاثي حرارة ترتفع حتى (٣٩ درجة) لمدة يوم أو يومين: استخدمي دواء خافضًا للحرارة، وزيدي كمية السوائل، وخففي الملابس وبردي الغرفة.

* قد يصاحب الثلاثي والثنائي والنمو ألم بالساق شديد يمنع الطفل من المشي يومًا أو يومين: لا تقلقي، ضعي كمادة باردة على موضع التطعيم.

* أحيانًا يصاحب التطعيم ألم موضعي لمدة يومين، استخدمي الكمادات الباردة.

* يتبع تطعيم الدرن بعد شهر تقريبًا قيح قد يستمر لعدة أسابيع: نظفي بالماء المعقم وغطيه بضمادة جافة دون أي دواء مطهر، وسيترك أثرًا دائمًا (ندبة).

* قد يترك التطعيم ورمًا موضعيًا صغيرًا لعدة أسابيع: لا تقلقي، وسيختفي بعد ذلك.

سؤال (716):

ماذا يعني يرقان الوليد وما أنواعه، وعلاجه ؟

الجواب:

يعرف اليرقان عند المواليد الجدد من خلال تلون الجلد وبياض العين (الصلبة) باللون الأصفر، بسبب زيادة كميات صبغ يعرف بـ«البليروبين» في الجسم الذي يتكون نتيجة للتكسر الطبيعي لخلايا الدم الحمراء، ويتراكم البليروبين في الجسم إذا لم يقم الكبد بتصريفه إلى الأمعاء بالمعدل الطبيعي.

أنواع اليرقان:

اليرقان الفسيولوجي:

يحدث اليرقان الفسيولوجي لأكثر من ٥٠% من الأطفال؛ لأن عدم اكتمال نمو الكبد يؤدي إلى البطء في التخلص من صبغة البليروبين.

يبدأ اليرقان في الظهور من اليوم التالي إلى اليوم الثالث بعد الولادة، ويختفي عادة بعد الأسبوع الأول، أو الثاني، وتكون المستويات التي تصل إليها صبغة البليروبين غير ضارة بصحة الطفل.

اليرقان الناتج عن الرضاعة من الثدي:

يحدث اليرقان نتيجة الرضاعة من الثدي لدى ٥-١٠% من المواليد، وسببه عدم أخذ الطفل كميات كافية من حليب الثدي (نقص السوائل والسعرات الحرارية) يتبع هذا النوع نفس مسلك اليرقان الفسيولوجي عادة.

اليرقان الناتج عن حليب الأم:

يحدث يرقان حليب الثدي عند ١-٢% من الأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية، وتسببه مادة خاصة (مثبطة) تفرزها بعض الأمهات في حليبهن (وهي عبارة عن إنزيم) تعمل على زيادة امتصاص الأمعاء للبليروبين، ويبدأ هذا النوع من اليرقان عند اليوم الرابع إلى السابع من العمر، وقد يستمر من ثلاثة إلى عشرة أسابيع.

عدم توافق فصائل الدم (اختلاف الزمرة الدموية):

إذا اختلفت فصائل دم الأم والطفل، فإن الأم تقوم أحيانًا بإفراز أجسام مضادة تدمر خلايا الدم الحمراء عند الطفل، ويتسبب هذا في إحداث زيادة مفاجئة للبليروبين في دمه.

يبدأ هذا النوع من اليرقان عادة خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى بعد الولادة.

والمشاكل الناتجة عن اختلاف الفصيلة من نوع الـ RH (العامل الريصي) يمكن منعها الآن بحقن معينة تسمى (Rhogam) تعطى للأم خلال اثنتين وسبعين ساعة بعد الولادة.

وهذا يمنع تكون أجسام مضادة قد تسبب خطرًا على الأطفال الذين يولدون بعد ذلك.

علاج اليرقان الشديد:

قد يتسبب ارتفاع البليروبين (عادة لأكثر من ٢٠ ملجم بليروبين/ ١٠٠مللتر دم) في إصابة الطفل بالصمم أو الشلل الدماغي، أو عطب للمخ عند بعض الأطفال.

تحدث هذه المستويات المرتفعة عادة نتيجة اختلاف فصائل الدم.

يمكن منع هذه المضاعفات بتخفيض مستوى البليروبين باستخدام العلاج الضوئي (الضوء الأزرق الذي يقوم بتكسير مادة البليروبين في الجلد)، ويمكن استخدام العلاج الضوئي في المنزل في العديد من البلدان، يمكن في الحالات النادرة التي يصل فيها البليروبين إلى مستويات خطيرة أن يتم تغيير للدم.

في هذه الطريقة يستبدل بدم الطفل دم آخر جديد.

❧ علاجات اليرقان الناتج عن الرضاعة من الثدي:

حاولي زيادة كمية الحليب التي يدرها ثدياك، قومي بقراءة ما يتعلق بالرضاعة من الثدي، أو اطلبي مساعدة اختصاصية الرضاعة الطبيعية.

أكثري من عدد الرضعات من الثدي.

أرضعي الطفل كل ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف خلال النهار، لا تتركي الطفل ينام لأكثر من أربع ساعات متواصلة بالليل دون أن توقظيه للرضاعة.

وإذا كان لابد من الرضاعة الإضافية، فأعطيه الحليب الصناعي، وليس ماء السكر.

❧ علاج اليرقان الناتج عن حليب الأم:

قد يرتفع مستوى البليروبين إلى أكثر من ٢٠ملجم/ ١٠٠مل عند أقل من ١% من الأطفال المصابين بيرقان حليب الثدي.

ويمكن منع ارتفاع البليروبين إلى هذا المستوى غالبًا بزيادة تكرار الرضعات.

أرضعي الطفل كل ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين ونصف الساعة، وحيث إن البليروبين يخرج من الجسم من البراز فإن زيادة عدد مرات التبرز قد تكون عاملًا مساعدًا لذلك إذا نام الطفل ليلًا لأكثر من أربع ساعات فأيقظيه لإرضاعه.

أحيانًا لا يخرج البليروبين، فتستبدل بكل رضعة ثدي أخرى من الحليب الصناعي لمدة يومين إلى ثلاثة أيام.

إن تقديم ماء الجلوكوز للطفل لا تكون له فائدة الحليب الصناعي في إخراج البليروبين من الجسم، عندما تتوقفين مؤقتًا عن إرضاع الطفل من الثدي تأكدي من شطف الحليب من الثديين لاستمرار تدفق الحليب.

يجب عدم إيقاف الرضاعة الطبيعية بصفة دائمة بسبب يرقان حليب الثدي، فبمجرد اختفاء الصفاء يمكنك مواصلة الرضاعة من الثدي، ولا تنزعجي من عودة اليرقان مرة أخرى.

مراجعة الطبيب:

غالبًا ما يغادر الأطفال المستشفى بعد ٢٤ - ٤٨ ساعة من الولادة، وتبقى بعد ذلك مسئولية مراقبة درجة اليرقان عند الطفل عن كثب على والديه، يمكن تقييم كمية الاصفرار عند الطفل بأفضل صورة ممكنة بمشاهدة الطفل مجردًا من الملابس في الضوء الطبيعي عبر النافذة.

راجعي الطبيب فورًا إذا لم يتبول الطفل لأكثر من ثماني ساعات، أو أصيب الطفل بالحمى وبلغت درجة حرارة الطفل ٣٨ درجة مئوية عند قياسها من فتحة الشرج أو ظهرت علامات المرض والإعياء على الطفل، ومن المستحسن مراجعة الطبيب أو أقرب مركز صحي إذا بدا الطفل شديد الاصفرار أو برتقالي اللون أو لم يختف اليرقان عند اليوم الرابع عشر أو إن تبرز الطفل أقل من ثلاث مرات يوميًا.

سؤال (717):

عند إصابة الطفل بالمغص كيف يتم علاجه؟

الجواب:

قد يتعرض الطفل الرضيع في الشهور الأولى من حياته للإصابة بالمغص يلتوي، ويحرك ساقيه وذراعيه ويبكي بحرقة.

وتحار الأم ماذا تفعل إزاء هذه الحالة، وهل يحتاج الأمر إلى نقله لعيادة الطبيب؟.

يقول المتخصصون:

إن إصابة الطفل بالمغص ليس بالشيء الخطير، ويمكن للأم أن تلجأ إلى بعض الأساليب البسيطة الكفيلة بتهدئة حالته.

* تزويده بجرعة صغيرة من الكاموميل، أو البابونج بعد أن أظهرت الدراسات والأبحاث فاعهليته في تهدئة المغص،ويتم ذلك عن طريق إضافة ملعقة بابونج على مقدار نصف فنجان ماء مغلي ورجها جيدًا، يبرد المحلول ويصفى وتملأ به الأم زجاجة الرضعة، وتقدمها للطفل فيشعر بالراحة.

✱ يمكن للأم أن تملأ زجاجة بمياه ساخنة، وتلفها بفوطة وتضعها على ركبتها، ثم تحمل الطفل وتضعه على بطنه فوق الزجاجة، وتقوم بتدليك ظهره بحركات دائرية رقيقة حتى يهدأ المغص.

✱ تزويد الطفل بمحلول سكري ؛ لأن السكر يعتبر منشطًا لمخففات الألم الطبيعية الموجودة في الجسم، لذلك ينصح بمزج ٣ملاعق سكر في حوالي ثمن جالون من الماء، ويمكن عن طريق قطارة بلاستيك نظيفة تقطير المحلول في فم الطفل، ويمكن تكرار هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم لمدة لا تزيد على أسبوعين.

✱ امتناع الأم عن التدخين، فقد أظهرت الأبحاث العلمية أن النيكوتين الذي ينتقل إلى الطفل عبر لبن الأم يمكن أن يزعجه، ويسبب له المغص تمامًا مثلما يفعل دخان السجائر.

سؤال (718):

ما الذي ينبغي عمله في حالة امراض البرد والزكام عند الأطفال؟

الجواب:

أعراض البرد والزكام معروفة لدى معظم الناس، وهي في العادة عبارة عن كحة وسيلان من الأنف، وسعال كثير.

كما أن معظم الأطفال المصابين بالبرد يعانون من حرارة بسيطة، وتعكر في المزاج.

وبما أن معظم إصابات البرد ناتجة عن التهابات فيروسية لا يتوفر لها علاج أو تطعيم فإن العلاج يعتمد على:

إعطاء خافض للحرارة من مركبات الأسيتامينوفين (البنادول)، وتجنب المواد الأخرى الخافضة للحرارة مثل الفولتارين أو البروفين أو البنوستان.

إعطاء الأدوية المضادة لسيلان الأنف، مثل الدايمتاب في بعض الأحيان.

في العادة تختفي أعراض البرد في أسبوع أو أقل، ويوصى بمراجعة الطبيب في الحالات التالية:

١- استمرار الحرارة أو ارتفاعها على مدى أسبوع.

➢٢- ظهور الأعراض وزيادة حدتها.

➢٣- صعوبة التنفس أو ألم بالأذن.

سؤال (719):

ما أعراض التهاب الأذنين وعلاجها؟

الجواب:

في أحيان قليلة يشكو بعض الأطفال المصابين بالزكام أو البرد من ألم في الأذنين، استمرار الحرارة أو إفرازات صديدية من الأذن قد تعني أن هناك التهابات في الأذن.

وفي حالة وجود أحد الأعراض السابقة، فإنه يتوجب مراجعة طبيب الأطفال للقيام بالفحص اللازم في حالة وجود التهاب بالأذن.

والعلاج بمجرد تحسن حالة الطفل لأن معظم الأطفال يتحسنون خلال يوم أو يومين من بداية العلاج، ولكن يجب إتمام مدة العلاج لئلا ينتكس المريض أو تزيد مضاعفاته.

سؤال (720):

ما مسببات التهاب الحلق وأعراضه وعلاجه؟

الجواب:

مسببات التهاب الحلق كثيرة.

وأغلبها التهابات فيروسية إلا أن هناك أسباب بكتيرية، ومن أهمها ما يسمى بالبكتيريا العقدية، وهذه البكتيريا في الغالب تصيب الأطفال ممن هم فوق سن الثالثة.

ومن أعراضها:

ألم بالحلق، حرارة، التهاب في العقد الليمفاوية، ومن النادر أن يصاحبها كحة أو تغير في الصوت.

وإذا وجدت هذه الأعراض عند طفلمك فيجب مراجعة طبيب الأطفال، للتأكد من عدم وجود هذه الالتهابات، وذلك من خلال أخذ مسحة من الحلق، وزراعتها أو عمل اختبار سريع.

وعند إثبات هذه الالتهابات فإن الطبيب سوف يقوم بوصف مضاد حيوي لمدة عشرة أيام.

فيجب اتباع إرشادات الطبيب في أخذ الوصفة المطلوبة في المدة المطلوبة، وعدم توقيف العلاج بمجرد تحسن الطفل ؛ لأن معظم الأطفال يتحسنون خلال يوم أو يومين من بداية العلاج، كما أن عدم إعطاء العلاج للفترة المطلوبة قد يؤدي إلى رجوع المريض أو حدوث مضاعفات له مثل الحمى الروماتيزمية.

سؤال (721):

ما علامات التهاب الجيوب الأنفية وعلاجها؟

الجواب:

الجيوب الأنفية تقع في منطقة الأنف والحلق، ولذلك فإن أي التهاب في هذه المنطقة يؤدي إلى تهيج الجيوب الأنفية، إلا أن الغالب لا يؤدي إلى التهاب حاد فيها.

ومن علامات التهاب الجيوب الأنفية:

١- استمرار الإفرازات المخاطية من الأنف بصورة كبيرة لأكثر من عشرة أيام.

٢- حرارة مستمرة.

٣- كحة في الليل والنهار، ولكنها في الليل أكثر.

٤- آلام في وجنتي الوجه.

٥- صداع مستمر.

في حالة وجود مثل هذه الأعراض يوصى بمراجعة الطبيب لإجراء الفحص وإعطاء العلاج اللازم.

سؤال (722):

ماذا يعني مرض الخناق، وما أعراضه وعلاجه ؟

الجواب:

اسمه وأعراضه توحي بالخوف لدى بعض الناس، ولكنه في الحقيقة من الالتهابات الشائعة عند الأطفال.

وهو عبارة عن التهاب فيروسي لمدخل الحنجرة.

ومن أعراضه أن يكون الطفل مصابًا ببعض أعراض الزكام مثل سيلان الأنف،

وكحة بسيطة لمدة يومين أو ثلاثة.

ومن ثم تبدأ أعراض هذا المرض والمتمثلة في كحة تشبه صوت عجل البحر أو البقرة مصحوبة بصديد أثناء التنفس.

معظم الحالات بسيطة، وتتحسن عن طريق تعرض الطفل لبخار الماء، إما عن طريق جهاز خاص، أو جلوسه بقرب بخار الماء الناتج عن فتح صنبور الماء الحار.

كما أن خروج الطفل وتعريضه فجأة لهواء بارد قد يؤدي إلى تحسن حالته.

في حالات قليلة قد تكون الأعراض شديدة مما يستدعي مراقبة الطفل بالمستشفى، ووضعه في خيمة بخار وأكسجين، وإعطاء بعض الأدوية مثل الكورتيزون.

سؤال (723):

ما أسباب التهاب الشعب الهوائية الحادة وما علاجه؟

الجواب:

من الأمراض الشتاء الشائعة، ويصيب الأطفال دون سن الثانية، ويتميز بأعراض تتكون من كحة وخشخشة في الصدر ومن ضيق في التنفس.

يبدأ هذا المرض بأعراض تشابه أعراض البرد (سعال كثير في الأنف) ومن ثم تبدأ أعراض الشعيبات.

السبب الرئيسي لهذا الفيروس يسمى فيروس (RSV).

وفي معظم الأحيان تكون الأعراض خفيفة إلا أن بعض الأطفال يصابون بصعوبة في التنفس، مما يستدعي في علاجهم في المستشفى بالأكسجين، وبعض الأدوية.

هذا المرض يكون أشد في الأطفال المصابين بأمراض مزمنة في الصدر أو القلب، لذلك فإنه يتوجب على أهل مثل هؤلاء الأطفال مراجعة طبيب الأطفال، إذا لوحظ عليهم أي أعراض لهذا المرض لاتخاذ العلاج اللازم.

سؤال (724):

ما الالتهاب الرئوي الحاد وما أعراضه وعلاجه؟

الجواب:

هو عبارة عن التهاب حاد في إحدى أو كلتا الرئتين والفيروسات تشكل السبب الرئيسي لهذه الالتهابات.

ومعظمها تكون بسيطة ومصاحبة بكحة بسيطة وحرارة، ومثل هذه الالتهابات لا تحتاج إلى علاج بالمضادات الحيوية، وإنما تحتاج إلى مسكن للحرارة مع استمرار متابعة المريض.

الالتهابات البكتيرية أقل من الفيروسية إلا أنها تعطي أعراضًا أشد، وتتمثل في حرارة عالية، وكحة شديدة مصحوبة ببلغم، وسرعة في التنفس، وآلام في الصدر، وضعف في الشهية، وإعياء شديد.

وفي مثل هذه الحالات يتطلب الأمر أجراء بعض الفحوصات المخبرية.

وعمل أشعة سينية للصدر، وإعطاء مضاد حيوي للعلاج.

وقد يتطلب الأمر إدخال المريض إلى المستشفى.

سؤال (725):

ماذا يعني التهاب الملتحمة، وما العمل في حالة إصابة الطفل به ؟

الجواب:

التهاب الملتحمة عبارة عن التهاب في ملتحمة العين.

في معظم الأحيان يوصي الأطباء باستعمال قطرة مضاد حيوي للعين، مع النصح بتضميد العين بمضادات دافئة.

إذا استمر احمرار العين فيجب مراجعة الطبيب، لأن هذا يدل على أن المرض تضاعف ويتطلب إجراء بعض الفحوصات وإعطاء الأدوية المناسبة.

سؤال (726):

كيف يعالج دمل جفن العين؟

الجواب:

هو عبارة عن ورم صغير أحمر في الجفن العلوي أو السفلي بسبب التهاب في إحدى غدد ضعف العين.

عادة يستجيب للعلاج بمرهم مضاد حيوي مع مضادات دافئة.

وفي حالة عدم الاستجابة يفضل مراجعة طبيب الأطفال ليتخذ العلاج اللازم.

سؤال (727):

بماذا ينصح في حالة الاستفراغ والإسهال؟

الجواب:

يصيب الإسهال والاستفراغ الكثير من الأطفال، وهما من الأسباب الرئيسة لمراجعة طبيب الأطفال.

في الغالب تكون هذه الأعراض نتيجة التهاب فيروسي للأمعاء يستمر لفترة تتراوح بين يوم وأسبوع.

في حالة الاستفراغ قد ينصح بالتوقف عن أكل المواد الصلبة، وأخذ كميات قليلة من السوائل على فترات متعددة ومتقاربة، وذلك لتعويض نقص السوائل، وفي نفس الوقت للتقليل من الاستفراغ.

وفي حالة الإسهال فإن طبيب الأطفال قد ينصح بالتقليل من أكل الطعام، وشرب الحليب، والتعويض عن السوائل المفقودة مع الإسهال بأخذ سائل الجفاف.

في أغلب الأحيان تكون درجة الإسهال والاستفراغ بسيطة ولا تسبب جفاف، إلا أن في أحيان قليلة يكون الإسهال والقيء كثيرًا مما يؤدي إلى جفاف، ولذلك يجب ملاحظة العلامات التالية ومراجعة الطبيب في حال وجودها:

خمول مستمر.

نقص في كمية البول والدموع.

جفاف الفم والشفتين.

إعورار العينين.

عند حدوث الجفاف فإن الطفل قد يحتاج سوائل عن طريق الوريد في المستشفى.

سؤال (728):

ما أعراض التهاب الجهاز البولي للطفل وعلاجه؟

الجواب:

التهاب الكلى والمثانة البولية لدى الأطفال في جميع مراحل العمر .

ومن أعراض التهاب المسالك البولية ما يلي:

١- حرارة.

٢- ألم أثناء التبول.

٣- اختصار البول.

٤- تقيؤ.

٥- ألم في البطن

علاج التهاب البول:

يتمثل في مراجعة طبيب الأطفال، وأخذ المضادات الحيوية الموصوفة لمدة ١٠ أيام منتظمة.

وفي العادة ينصح طبيب الأطفال بعمل بعض الأشعة للتأكد من عدم وجود أي تشوهات خلقية في المسالك البولية.

سؤال (729):

ما الوسائل التي ينصح بها للتقليل من التهابات الأطفال؟

الجواب:

١- حث الطفل على الأكثار من شرب الماء والسوائل.

٢- تجنيب الطفل الملابس الضيقة.

٣- تعويد الطفل على النظافة الشخصية، وخاصة بعد استخدام الحمام.

٤- تعويد الطفل الذهاب إلى الحمام بشكل منتظم، وعدم التأخر في ذلك، خصوصًا أن بعض الأطفال يمسك نفسه عن التبول عندما يكون مشغولاً في اللعب.

سؤال (730):

ما أسباب الإصابة بالحمى الشوكية لدى الأطفال؟

الجواب:

إن أعراض الحمى الشوكية تختلف حسب عمر الطفل، ففي الأطفال الأكبر سنًا تكون أعراضها أكثر وضوحًا، وتشمل تصلب في عضلات الرقبة مع تقيؤ وصداع شديد وعدم القدرة على مواجهة الضوء.

بينما في الرضع قد تظهر بأعراض مبهمة تتشابه مع أعراض أمراض أخرى كرفض الرضاعة والخمول أو العصبية الزائدة مع ارتفاع في الحرارة وتقيؤ مستمر.

ولو تم تشخيصه وعلاجه مبكرًا قد يشفى الطفل المصاب، وإلا فإنه سيعاني من التشنجات والصم ونقص معدل الذكاء والشلل النصفي والتأخر اللغوي، والاضطرابات السلوكية والاستسقاء الدماغي.

كما أن الأنفلونزا البكتيرية تنتقل للإنسان عن طريق استنشاق رذاذ الجهاز التنفسي أو التعامل المباشر مع المريض.

وفي الغالب أنه من ٢%- ٥% من الأطفال في سن المدرسة وما قبله حاملين لهذه الجرثومة في البلعوم وبالتالي فإن أكثر من ٩٠% هم من الأطفال تحت سن الخامسة، والأغلب تحت الثالثة من العمر.

كما أن التطعيمة المعروفة لدينا بتطعيمة «الحمى الشوكية» هي تطعمية هامة جدًا، وخاصة في موسم الحج، هذه التطعيمة لا تغطي أو لا تقي من الإصابة بالحمى الشوكية نتيجة الأنفلونزا البكتيرية، وإنما هي موجهة ضد مكورات عنقودية خاصة أدت حملات التطعيم التي تقوم بها وزارة الصحة إلى انحصارها الشديد.

هذا وتدل الإحصاءات الأخيرة على أن الانفلونزا البكتيرية تاتي في الصدارة كسبب بكتيري أول للحمى الشوكية لدى الأطفال في المملكة، ولا تأتي على هيئة وباء.

وعن وقاية الطفل من هذه الجرثومة أن خير وقاية ضد هذه الجرثومة هو تحفيز المناعة الداخلية للجسم ضدها عن طريق التطعيم الذي يؤدي إلى أنتاج أجسام مضادة.

ومن العوامل المساعدة على الإصابة بها وجود الأطفال في الحضانة الصباحية، ويزيد في حدوث ذلك قلة الرضاعة الطبيعية، وكون أحد الوالدين من المدخنين.

كما أن تطعيمة الأنفلونزا البكتيرية رغم أهميتها لم تدرج بعد ضمن التطعيمات الأساسية لوزارة الصحة، وإنما تتوفر في بعض المستشفيات الحكومية، ومعظم المراكز الخاصة.

سؤال (731):

ما أسباب السمنة لدى الأطفال ومخاطرها وكيف يتم تجنبها؟

الجواب:

أسباب السمنة:

١- الشراهة، واستهلاك الطعام بمعدل يفوق حاجة الجسم.

٢- قلة الحركة والنشاط.

٣- الوارثة لها دور ثانوي.

٤- أسباب اجتماعية: إذا كان الوالدان سمينين وشرهين فسوف يحذو طفلهما حذوهما حيث الشراهة وكثرة الأكل.

مخاطر السمنة:

السمنة تعتبر عامل مشترك في الأمراض التالية، وهي تزيد من نسبة الإصابة في هذه الأمراض في سن مبكرة:

١- مرض السكر.

٢- ارتفاع ضغط الدم.

٣- ارتفاع مستويات الدهون في الدم، وما يصاحبه من تصلب في الشرايين.

٤- الذبحة الصدرية.

٥- أمراض المرارة.

٦- خشونة المفاصل.

ولا ننسى تأثير السمنة على نفسية الطفل والمراهق.

عندما يصل الطفل السمين إلى مرحلة يكتشف أنه لا يستطيع مجازاة أقرانه في اللعب والمباريات لقلة لياقته وصعوبة حركته مما يولد لديه شعورًا بالإحباط، ويؤدي إلى عزوفه عن الرياضة وابتعاده عن المنافسة مما يزيد من المشكلة تعقيدًا.

الانطوائية لاستهزاء رفاقهم على وزنهم وشكلهم.

الخجل والشعور بالإحراج لدى تبديل الملابس أمام الزملاء.

كيف نتجنب السمنة:

بالوقاية ثم الوقاية.

ويجب على كل أم أن تحرص على صحة أفراد أسرتها عن طريق تغيير طريقة صنع وتقديم الطعام، واستبدالها بالنظام الصحي الغذائي.

نشويات + بروتين معتدل + دهون قليلة = نظام غذائي صحي.

نصائح عملية للأم لتجنب سمنة الأطفال:

في الأطفال حديثي الولادة وسنوات العمر الأولى:

الرضاعة الطبيعية هي أفضل وسيلة للوقاية من السمنة، فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي هم أكثر عرضة للسمنة من أقرانهم الذين يرضعون رضاعة طبييعية.

هذا إلى جانب فوائد الرضاعة الطبيعية الأخرى.

ويمكن للأم إطفاء عطش طفلها بالماء، وليس مزيدًا من الحليب.

من الأفضل تعويد الطفل على استساغة الطعام دون إضافة السكر والملح.

لا يحبذ إضافة الطعام الصلب للرضيع قبل مضي الأربع الأشهر الأولى من حياة الطفل.

وجبات الأطفال المحضرة في المنزل عادة تحتوي على سعرات حرارية أقل من الوجبات الجاهزة والمعلبة (في حالة عدم إضافة السكر والدهون).

الأطفال في سن المدرسة:

تشجيع الأطفال على الحركة والانخراط في الأنشطة الرياضية سواء في المدرسة أو في خارجها.

عهدم جلب الآباء للحلوى والمشروبات الغازية في شكل مستمر وعدم استخدامها كوسائل لمكافأة الأبناء.

التقليل من استهلاك الوجبات السريعة قدر الإمكان، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون.

تعويد الأطفال على أكل الخضار والفواكه الطازجة، وإلى جانب ما سبق ذكره يمكن:

١- الابتعاد عن الطبخ بالزبدة، والسمن، وذلك لاحتوائهما على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة واستبدالها بالزيوت النباتية (زيت بذرة الصويا، دوار الشمس، الزيتون).

٢- الإقلال من اللحم الأحمر، ويمكن استعماله مرة أو مرتين بالأسبوع واستبداله بالدجاج والسمك والبقوليات.

✱ على عكس الاعتقادات السائدة فإنه يفضل أن تكون المادة الرئيسة في كل الوجبات هي الكربوهيدرات مثل: الخبز المصنوع من القمح الكامل، المكرونة، الجريش، القمح، البطاطس، الأرز، على شرط ألا تحتوي على دهون.

✱ تقديم الفواكه الطازجة بعد الوجبات بدل الحلويات.

✱ الإقلال من شرب المشروبات الغازية قدر الإمكان.

✱ الاعتدال في استهلاك الحليب الكامل الدسم، الأجبان الصفراء، الكريم.

✱ إزالة الدهون من اللحم قبل طبخه.

سؤال (732):

هل الإسراف في استعمال الحمام اليومي للطفل له آثاره الجانبية؟

الجواب:

النظافة من الإيمان، لكن ما زاد عن حده انقلب إلى ضده.

فالماء والصابون لا يزيلان فقط الوسخ من الجلد، وإنما يساعدان على إزالة ما يغطي الجلد من المواد الواقية والمقاومة.

فالجلد هو عضو من أعضاء الجسم الهامة، ويعتبر هو خط الدفاع الأول للجسم، لما يحتويه من مواد عازلة ولينة ومقاومة.

وعندما تقوم الأم بتحميم الطفل يوميًا فإن الجلد يفقد تدريجيًا تلك المواد المغطية الواقفية له والتي يمكن تعويضها بالمستحضرات المرطبة.

فيتعرض للجفاف الزائد وينتهي به الأمر بما يشبه الأكزيما الموضعية أو العامة، فيعاني الطفل من الحكة وتشقق الجلد، وتعرضه للالتهابات.

أما إذا كان جلد الطفل من النوع الجاف أصلاً أو لديه إكزيما او حساسية في الجلد فعليك تجنب جميع مستحضرات التنظيف من صالون وشامبو، التي تحتوي على لون أو رائحة، حيث إن هذه المواد الإضافية لمستحضرات التنظيف هي مواد كيميائية قد تثير الحساسية لدى الطفل، وتطيل مدتها.

ولكي تحافظي على سلامة جلد طفلك لا تحميه في الأيام الباردة أكثر من مرة في الأسبوع وفي الأيام الحارة أكثر من مرتين في الأسبوع.

سؤال (733):

نريد أن نعرف تسلسل تطور الكلام واللغة والمهارات للطفل تبعًا للتقديرات العمرية؟

الجواب:

الولادة - ٦ أشهر:

في هذا المرحلة يتمكن الطفل بالقيام بما يلي:

* يردد أصوات متسلسلة ومكررة.
* يستعمل المناغاة.
* يستعمل بكاء مختلفًا للتعبير عن احتياجاته.
* يبتسم إذا خاطبه شخص آخر.
* يتعرف على الأصوات.
* يدير رأسه باتجاه الصوت.
* يستمع إلى الكلام.
* يستعمل الأصوات «ب م».
* يستعمل الأصوات والإشارات للتعبير عن حاجته.

المهارات الحركية:

* يبتسم.
* يتقلب «يقلب من البطن إلى الظهر ومن الظهر إلى البطن».
* يرفع رأسه وكتفيه إذا كان وجهه باتجاه الأرض.
* يستعين بيديه لإسناد نفسه.
* يحاول مسك الأشياء بيد واحدة، ولكنه لا ينجح في كثير من الأحيان.
* يتتبع بنظره الناس والأشياء التي من حوله.
* ينظر إلى يديه.

من ٧-١٢ شهرًا:

مهارات الكلام واللغة:

* يفهم كلمة «لا» و«حار».

* تتراواح مفرداته التعبيرية من ٥٠ إلى ٢٥٠ كلمة أو أكثر.
* يحدث نمو سريع للمفردات التعبيرية في هذه الفترة.
* تصدر عنه أخطاء نحوية عديدة.
* يفهم معظم الكلام الموجه له.
* يردد كثيرًا من الكلمات الأولى في الجمل، خصوصًا الضمير «أنا» والمقاطع الأولى.
* يتحدث بصوت مرتفع.
* يستخدم تشكيلة أكبر من طبقات الصوت.
* ينطق باستمرار الحروف الساكنة التي تتصدر الكلمة «مع أنه يخطئ في لفظ بعضها».
* يحذف كثيرًا من الحروف الساكنة التي تقع في منتصف الكلمات.
* يحذف كثيرًا أو يبدل الحروف الساكنة التي تقع في منتصف الكلمات.
* يستعمل تقريبًا ٢٧ حرفًا.
* يستعمل بعض الأفعال الماضية، ضمائر الملكية، الضمائر، أفعال الأمر.

المهارات الحركية:

* يمشي مشي أطفال «مشي غير ثابت».
* يبدأ في إظهار إيقاعات.
* يصعد وينزل الدرج بدون مساعدة.
* يقفز من على الأرض بقدميه.
* يقف بتوازن على قدم واحدة لمدة ثانية.
* يمشي على أطراف أصابعه.
* يقلب صفحات الكتاب صفحة صفحة، أو صفحتين صفحتين إلى ثلاث صفحات مرة أوحدة.
* يطوي الورقة من منتصفها بغير دقة، بتقليد شخص آخر.
* يقيم عمودًا من ٦ مكعبات.

* يشخبط بالقلم.
* يمسك بالقلم براحة اليد.
* يلون بتحريك ذراعه كله.
* يخطو ويدير جسمه عند رمي الأشياء.
* يشرب من كأس ممتلئ بيد واحدة.
* يمضغ الطعام.
* يخلع ملابسه بمفرده.

[illegible] سنوات:

[illegible]ت ال[illegible]:

* يفهم الأشياء.
* يفهم الفروق بين وظائف المفردات «قف، اذهب، في، على، كبير، صغير».
* يتبع الأوامر المكونة من جزئين وثلاثة أجزاء.
* يسأل الأسئلة البسيطة ويجيب عليها: «من، ماذا، أين، لماذا».
* يكثر من طرح الأسئلة ويطلب إجابات مفصلة من أغلب الأحيان.
* يعمل تشبيهات لفظية بسيطة.
* يستعمل اللغة للتعبير عن العواطف.
* يستعمل جملاً مكونة من ٤ إلى ٥ كلمات.
* يردد ترديدًا صحيحًا جملاً تتكون من ٦ - ١٣ مقطعًا.
* يتعرف على الأشياء عند تسميتها.
* يتحاور مع الكبار.
* قد يسامر في استعمال الترديد.
* يستعمل جملاً قد يصل عدد كلماتها إلى ٩ كلمات.
* يستعمل الأسماء والأفعال في معظم الأحيان.
* يدرك الماضي والمستقبل.

- يركض حول العوائق.
- يدفع ويجر ويقود الألعاب ذات العجلات.
- يقفز فوق حاجز ارتفاع ١٨ سم، ويهبط على قدميه معًا.
- يرمي الكرة باتجاه محدد.
- يقف على رجل واحدة بتوازن لمدة ثوان.
- يسكب لنفسه من الإبريق.
- يدهن مادة بالسكين، مثال: يدهن الجبن بالسكين على الخبز.
- يستعمل الحمام بمفرده.
- يترافص عند سماع الموسيقى.
- يقفز على رجل واحدة.
- يمشي على خط مستقيم.
- يستعمل الساقين بقوة وسهولة ومرونة.
- يمسك الأشياء بإبهامه وإصبعه الأوسط.
- يسقط الأشياء بدقة.
- يمسك الورقة بيده عند الكتابة.
- يرسم دوائر، خطوط متقاطعة وأشكال المعين.
- ينزل السلم بدون مساعدة.
- يحمل كأس من الماء دون أن ينسكب.
- يستمتع بالقص والتلصيق.

٢) مهارات الكلام واللغة:

- يسمي ٦ ألوان رئيسة و٣أشكال هندسية رئيسة.
- يتبع التعليمات التي تعطى لمجموعة أشخاص.

- ✱ يستجيب لأوامر مكونة من ثلاث أجزاء.
- ✱ يسأل أسئلة تبدأ بـ«كيف».
- ✱ يجيب عن التحية والسؤال عن الصحة.
- ✱ يستعمل الفعل الماضي والمستقبل بشكل صحيح.
- ✱ يستعمل الروابط في جملة.
- ✱ لديه مفردات استيعابية تبلغ ١٣٠٠٠كلمة تقريبًا.
- ✱ يسمي الكلمات المتعاكسة.
- ✱ يسمي أيام الأسبوع بتسلسل.
- ✱ يعد إلى ٣٠ عن ظهر قلب.
- ✱ تزداد مفرداته بسرعة.
- ✱ يقصر جملة إلى ٤-٦ كلمات في الجملة.
- ✱ يعكس الحروف أحيانًا.
- ✱ يتبادل المعلومات ويطرح أسئلة.
- ✱ يستعمل جملًا مفصلة.
- ✱ يروي القصة بدقة.
- ✱ يتخاطب بسهولة مع الكبار.
- ✱ استعماله للقواعد صحيح في معظم الأحيان.

المهارات الحركية:

- ✱ يمشي باتجاه الخلف بحيث تكون أصابع القدم ملاصقة للكاحل.
- ✱ يستطيع أن يقلب جسمه في الهواء.
- ✱ يقص على الخط بالمقص.
- ✱ يكتب قليلًا من الحروف.
- ✱ يقطع الطعام بالسكين.
- ✱ يربط حذاءه بنفسه.

- يقفل أزرار ملابسه، يغسل وجهه، ويجمع ألعابه بعد الاستعمال.
- يمد يده ويمسك بحركة واحدة.
- يلقف الكرة بيدية.
- يستعمل الألوان الشمعية ويضع علامات في الأماكن الصغيرة.

من ٦-٧سنوات:

مهارات الكلام واللغة:

- يسمي بعض الحروف والأرقام والعملات.
- يسلسل الأرقام.
- يفهم مصطلح يمين ويسار.
- يستعمل بصورة متزايدة أوصافًا أكثر تعقيدًا.
- يشترك في الحديث.
- مفرداته الاستيعابية تبلغ ٢٠٠٠٠ كلمة تقريبًا.
- جمله تحتوي على ٩ كلمات تقريبًا.
- يحفظ الحروف الأبجدية عن ظهر قلب.
- يستعمل صيغة المجهول بصورة ملائمة.

المهارات الحركية:

- يقل اهتمامه بالكتابة والرسم.
- يرسم صورة رجل، شجرة / بيت بشكل واضح.
- يرسم صورًا غير متناسقة الأبعاد.
- يكتب كالكبار ولكن ببطء.
- يركض بخفة على أصابع قدميه.
- يمشي على عمود التوازن.
- يستطيع أن يقص الأشكال البسيطة.
- يلون داخل إطار الصورة.

* يعتمد على نفسه عند ارتداء ملابسه.
* يستعمل فرشاة الأسنان وحده.
* يستمتع بالأنشطة الشاقة كالركض والقفز والسباق والألعاب الجمبازية وألعاب المطاردة.

سؤال (734):

هل استخدام مشايات الأطفال يعد أسلوبًا سلبيًا من الناحية الطبية ؟

الجواب:

أكد استشاري الأطفال والعناية المركزة لحديثي الولادة بمستشفى الملك خالد الجامعي الدكتور بدر حسن سبية أن استخدام المشايات في المنزل يعتبر من أسباب حدوث إصابات الأطفال خصوصًا في السنوات الثلاث الأولى من الحياة.

وهذه الإصابات قد تكون خطيرة أو مميتة لا قدر الله في بعض الأحيان، وهناك نسبة كبيرة من الأطفال المعاقين في المستشفيات نتيجة لتعرضهم لإصابات منزلية.

وأضاف أن الكثير من الأمهات وخصوصًا في مجتمعنا يقمن باستخدام المشايات لأطفالهن وذلك يرجع إلى سببين رئيسيين:

السبب الأول:

هو اعتقادهن بأن المشاية تساعد الطفل على المشي مبكرًا.

والسبب الثاني:

هو انشغالهن في الأعمال المنزلية وبالتالي محاولة إبعاد الطفل عن أماكن انشغالهن في المنزل وخصوصًا المطبخ وبالذات إذا كان الطفل يحبو بصورة جيدة.

ومن خلال الدراسات والأبحاث العلمية العالمية، ثبت علميًا أن المشايات تؤدي إلى تأخير المشي عند الأطفال ولا تساعد عليه.

وهناك أيضًا دراسات أثبتت أن الأطفال الذين يستخدمون المشايات يمشون على أصابع الأرجل بدلاً من القدمين عندما يمشون بدون مشاية.

أضف إلى ذلك الحوادث المنزلية الخطيرة والقاتلة في بعض الأحيان التي تنجم عنم استخدام المشايات وعلى رأسها سقوط الطفل من الدرج، وهو في المشاية مما

يؤدي في أغلب الأحيان إلى كسور مضاعفة أو ارتجاج أو نزيف في المخ، مما قد يؤدي إلى إعاقة دائمة أو وفاة لا سمح الله.

وعلى الرغم من كل هذه التحذيرات العلمية من استخدام المشايات إلا أنه يباع سنويًا ما يقارب من المليون مشاية حول العالم.

ولكن هنالك في بعض الدول المتقدمة علميًا لا تجد هذه المشايات تباع في محلات ألعاب الأطفال أو لوازم الطفل.

ونصح د. سبية جميع الأمهات بعدم استخدام المشايات وذلك حفاظًا على سلامة الأطفال.

سؤال (735):

ما مدى تأثير أشعة الشمس على الأطفال؟

الجواب:

يعتمد الأطفال والرضع بشكل أساسي جدًا على والديهم لحمايتهم من التأثيرات السلبية الناتجة من تعرضهم لفترات طويلة لأشعة الشمس.

ومن المهم التنبيه على أن التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة خطر يهدد جميع الأعمار، بغض النظر عن كون من يتعرض لها رضيعًا أو طفلاً أو شابًا.

ولكن الحماية منها مهم جدًا خاصة بالنسبة إلى الأطفال والرضع.

فقد أظهرت الدراسات الأخيرة أن فرص الإصابة بأمراض خطيرة مثل سرطان الجلد في سن الرشد تكون أكثر بالنسبة للأطفال الذين تعرضوا لأشعة الشمس لفترات طويلة في مراحل نموهم المختلفة.

كذلك ليس للتعرض لأشعة الشمس تأثير ضار على الجلد فقط، ولكن كذلك لها تأثير ضار جدًا على العيون والتي تكون عادة حساسة بشكل كبير لدى الأطفال لتأثيرات الأشعة فوق البنفسجية (U.V) في أشعة الشمس.

فقد يؤدي تعرض عيون الأطفال للأشعة فوق البنفسجية إلى احمرار مقلتي العينين، وانتفاخهما بشكل غير طبيعي، لذلك يجب مراعاة ارتداء الأطفال للنظارات الشمسية في حالة وجودهم بأماكن مكشوفة في فترات النهار مثل وجودهم على الشواطئ في فترات الصيف.

ويعتمد تجنب تعرض الأطفال في جميع مراحل نموهم للتأثيرات الضارة لأشعة الشمس بشكل أساسي على مدى إلمام والديهم بالمشكلة التي يتعرض لها أطفالهم في مراحل حياتهم المختلفة نتيجة تعرضهم لأشعة الشمس لفترات طويلة.

وهذه بعض النصائح التي ينصح بها خبراء الصحة العالمين لتجنب وقوع أطفالنا في مشاكل صحية بسبب أشعة الشمس ولقضاء صيف ممتع على الشواطئ وفي الاماكن المكشوفة.

➢١- تجنب تعريض أطفالك بشكل مباشر ولفترات طويلة لأشعة الشمس خاصة في الفترة ما بين العاشرة صباحًا والثالثة من بعد الظهر، وذلك لحدة أشعة الشمس في هذه الفترة.

➢٢- احرص على تغطية طفلك الرضيع بلباس أبيض يعمل على عكس أشعة الشمس، وكذلك احرص على وجودهم تحت ظلال شمسية كبيرة خاصة على الشواطئ.

➢٣- يجب استعمال مرطبات لطيفة للجلد خاصة على الأجزاء المكشوفة من أطفالنا مثل اليدين والخدود والأنف والأذن.

➢٤- احرص على استعمال مرطبات للشفاة لأطفالك على أن تحتوي على واقي لأشعة الشمس.

➢٥- تغطية عيون الطفل بنظارات شمسية ذات حماية كاملة من الاشعة فوق البنفسجية (U.V) أو بارتدائهم لقبعات ذات حافة عريضة.

➢٦- يجب التعرف على ما هو مناسب لجلد أطفالك من مرطبات لحمايتهم من أشعة الشمس، وكذلك يجب اختيار تلك المرطبات على مساحة صغيرة من جسم طفلك قبل استخدامه بشكل مباشر، وكذلك يجب الحرص على استخدام المرطب قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من تعرض الأطفال لأشعة الشمس.

سؤال (736):

ما المفردات المنزلية التي تعد سمومًا للأطفال؟

الجواب:

منظمة الصحة وإدارة العقار الأمريكية، أو ما تعرف باسم (إف دي أي) (F.D.A) وهي جزء من حكومة الولايات المتحدة.

➢ **وتعمل على التوعية وحماية صحة المواطنين، تقر على أنك لابد وأن تعترف بوجود سموم في بيتك، وهي تصنفها كالآتي:**

الأدوية.

ومنتجات التنظيف.

ونباتات الزينة.

الصحون المصنوعة من بعض أنواع الخزف.

والعديد من المواد الصناعية والكيماوية، والتي قد تكون سمومًا في بيتك خاصة بالنسبة إلى أطفالك تصنف أنها من الأسباب الرئيسية لموت الأطفال.

ولكن دعنا نسألك، هل تعرف هذه السموم الموجودة في بيتك وأمام عينينك، وفي متناول أيدي أطفالك ؟.

فمثلاً حبوب الفيتامين مع الحديد فبمجرد ابتلاع الطفل لعدد من هذه الحبوب فإنه قد يموت في الحال لا قدر الله.

➢ **فقد تكون بعض الأدوية الخطرة، مثل حبوب التخسيس أو حبوب منشطة أو أدوية ضغط الدم، وقد تكون تلك السموم متمثلة في بعض المنتجات الموجودة في المنزل مثل:**

* الأدوات التي تستخدم في الرسم (الألوان، والصبغات أو ما شابه ذلك).
* مواد التنظيف لغسالة الصحون.
* مادة الأمونيا.
* الغزولين.
* النفط الأبيض.
* مواد الطلاء.
* مواد مضاد التجمد.
* البيرة أو النبيذ.
* أو قد تكون في منتجات أخرى مثل الكحول غسول الفم.

لذلك سيطر على تلك المواد حتى تحمي بيتك وأطفالك من خطر التسمم، وقد

يكون ذلك باتباعك لعدة طرق منها وضع تلك الأدوية أو المواد في حاوية محكمة الغلق، ويصعب على الأطفال الوصول إليها أو فتحها.

تعلم كيف تتعرف على أعراض التسمم.

إذا رأيت زجاجة الحبوب مفتوحة أو مسكوبة أو أي منتج قد يؤدي إلى التسمم مفتوح أو غلافه ممزق فإن ذلك يعطيك إشارة واضحة على أنه قد يكون أحد أطفالك قد تعرض إلى التسمم.

أو أنك تلاحظ أعراضًا غير عادية على أطفالك فمثلاً تجدهم يشعرون بالنعاس بشكل غير عادي مع أنه ليس وقت نومهم المعتاد أو أنهم لا يتابعونكم بأعينهم عندما تمر من أمامهم أو أن أعينهم تدور في دوائر أو أن لديهم حروقًا أو لطخات حول الفم، أو أن أنفاسهم مختلفة وتشم منها رائحة غريبة معنى ذلك عليك الاشتباه بأن هناك حالة تسمم.

ولكن يجب أن تعمل إذا كنت تشتبه بتسمم طفلك؟.

إذا اعتقدت أن طفلك مصاب بالتسمم فلابد لك من:

*الاتصال بمركز الإسعاف أو بطبيبك مباشرة (عليك الاحتفاظ بهذه الأرقام في بداية دفتر هاتفك).

*وقد يكون من الأفضل أن تخبرهم إذا كنت متأكدًا من:

١ - اسم المادة التي تناولها طفلك.

طريقة تناوله سواء كان شرابًا أو حبوبًا أو رشًا على الجلد أو في العيون.

وهل تقيأ طفلك.

ما عمر طفلك.

هل يعاني من مشاكل صحية من قبل.

ومن الأفضل أن تأخذ المادة التي تناولها طفلك معك إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى، ومن الأفضل أن تحتفظ على شراب يساعد على التقيؤ دائمًا في المنزل وهو من الممكن شراؤه من الصيدليات ولكن لا تستعمله قبل اتصالك بمركز الإسعاف أو بطبيبك.

هم سوف يخبرونك كيف تستعمله؛ لأن في بعض الأحيان يمكن أن يكون التقيؤ ضارًا بدلاً من أن يكون مفيدًا.

سؤال (737):

كيف يتم تقييم الحالة الغذائية للطفل عن طريق الوزن؟

الجواب:

يتم تقييم الحالة الغذائية للطفل ومعرفة مدى انتظام نموه عن طريق مقارنة وزنه بالوزن المثالي له حسبما يوجد بجداول الأوزان المثالية التالية:

السن / الوزن للبنين

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالي بالكيلوجرام
١	٣،٣
٢	٣،٤
٣	٢،٥
٤	٠،٦
٥	٦،٦
٦	٣،٧
٧	٨،٧
٨	٨،٨
٩	٢،٩
١٠	٥،٩
١١	٩،٩
١٢	٢،١٠
١٣	٤،١٠
١٤	٧،١٠
١٥	٩،١٠
١٦	١،١١
١٧	٣،١١
١٨	٥،١١
١٩	٧،١١

٢٠	٨،١١
٢١	٠،١٢
٢٢	٢،١٢
٢٣	٤،١٢
٢٤	٦،١٢
٢٥	٨،١٢
٢٦	٠،١٣
٢٧	٣،١٣
٢٨	٣،١٣
٢٩	٥،١٣
٣٠	٧،١٣
٣١	٧،١٣
٣٢	٠،١٤
٣٣	٢،١٤
٣٤	٤،١٤
٣٥	٥،١٤
٣٦	٧،١٤

السن / الوزن للبنات

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالي بالكيلوجرام
١	٢،٣
٢	٠،٤
٣	٧،٤
٤	٤،٥
٥	٠،٦
٦	٧،٦
٧	٢،٧

٨	٧،٧
٩	٢،٨
١٠	٦،٨
١١	٩،٨
١٢	٢،٩
١٣	٨،٩
١٤	٠،١٠
١٥	٢،١٠
١٦	٤،١٠
١٧	٦،١٠
١٨	٨،١٠
١٩	٠،١١
٢٠	٢،١١
٢١	٤،١١
٢٢	٥،١١
٢٣	٧،١١
٢٤	٩،١١
٢٥	١،١٢
٢٦	٣،١٢
٢٧	٤،١٢
٢٨	٦،١٢
٢٩	٨،١٢
٣٠	٩،١٢
٣١	١،١٣
٣٢	٣،١٣
٣٣	٤،١٣
٣٤	٦،١٣
٣٥	٨،١٣
٣٦	٩،١٣

يعتبر الطفل سليمًا من الناحية الغذائية وطبيعيًا في نموه إذا كان وزنه ما بين ٩٠% إلى ١١٠% من الوزن المثالي.

أما إذا قل وزنه عن ٩٠% من الوزن المثالي فيعتبر مصابًا بنقص في التغذية.

سؤال (738):

كيف يعلم أن الطفل زائد الوزن ؟

الجواب:

في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل زائد الوزن أم لا، وذلك لأن الطفل يتخذ أشكالاً مختلفة في أثناء مراحل عمره المختلفة، ولذلك يجب متابعة نمو الطفل في مراكز رعاية الطفولة أو بمتابعة طبيب الأسرة له أو الوحدات الصحية المحلية، وذلك لمتابعة نمو الطفل باستخدام منحنيات النمو الجسماني الأنثروبومترية.

سؤال (739):

ما المشكلات التي تظهر للأطفال زائدي الوزن؟

الجواب:

إنهم يشعرون أنهم مختلفون عن باقي الأطفال الآخرين، وتؤثر زيادة الوزن أيضًا على ثقتهم بأنفسهم، وأيضًا تجعل الأطفال يشعرون بالحرج من ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية، وتجعلهم يأخذون جانبًا بعيدًا، ولسوء الحظ هذا يجعل التحكم في الوزن أكثر صعوبة.

بالرغم من أن المشاكل الصحية أقل شيوعًا في فترة الطفولة، ولكن الأطفال الذين يستمرون في زيادة وزنهم وحتى مرحلة البلوغ يمكن أن يصابوا بزيادة دهون الدم، وزيادة ضغط الدم، ومشاكل التنفس والمفاصل.

سؤال (740):

ما الذي تسببه زيادة الوزن في مرحلة الطفولة؟

الجواب:

إن الغذاء المثالي في محتواه من الطاقة مع قلة ممارسة النشاط الرياضي سوف يؤدي إلى زيادة الوزن.

وإن أساليب الأسرة في التغذية وممارسة النشاط الحركي يؤثر على الوزن بالرغم من أننا نورث نوع وشكل الجسم من الأبوين، ولكننا أيضًا نستطيع أن نتعلم العادات السيئة والحسنة من الأبوين أيضًا.

سؤال (741):

ما الذي يجب فعله عندما يكون الطفل زائد الوزن؟

الجواب:

عندما يكون طفلك زائد الوزن يجب عليك أن تستشيري الطبيب المتخصص في هذا المجال حيث إن الأطفال الصغار يجب ألا يتناولوا أغذية الريجيم.

فأسلوب الحياة الصحي وممارسة النشاط هام جدًا وأكثر نجاحًا ونتائجه مضمونة.

والأطفال زائدو الوزن في حاجة إلى أن يعرفوا أنهم محبوبون بصرف النظر عن وزنهم مع مراعاة أن زيادة الوزن الناجمة عن ظروف صحية تكون نادرة في تلك المرحلة، ولكن الكشف الطبي يجب أن يؤخذ في الاعتبار سبب زيادة الوزن من الناحية الصحية أم لا.

اشتمال كل أفراد الأسرة على التغيرات والتجديدات في أساليب الحياة الصحية ضروري جدًا، حيث إن الأطفال يتعلمون من والديهم.

وبالتالي يجب أن يكونوا قدوة لهم، وحتى لا يشعر الطفل بالوحدة، كما أن التغير المبكر في أساليب الحياة يحمي الطفل من مشكلات الطعام في المراحل المتقدمة من العمر.

سؤال (742):

ما مبادئ تغذية الطفل في أثناء الإصابة بمرض معدٍ؟

الجواب:

➢ ١- يحتاج الطفل في أثناء الإصابة بمرض معد إلى جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل الصحيح، ولكن بكميات أكبر من المعتاد، لذلك فهو يحتاج لكميات إضافية من الأطعمة الغنية بمصادر الطاقة والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد.

➢٢-قد يحتاج الطفل في أثناء الإصابة ببعض الأمراض إلى التحوير أو التقليل أو الزيادة في بعض الأطعمة المحتوية على عنصر غذائي او أكثر، فمثلًا الطفل المصاب بالالتهاب الكبدي الوبائي يحتاج إلى تقليل الدهون وزيادة المواد السكرية في الطعام، كما أن بعض الحالات التي يصاحبها نزف في الفم أو فقدان للحديد تحتاج لكميات إضافية من الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين والفيتامينات خاصة فيتامين (ج).

➢٣-الطفل يحتاج لكمية أكبر من السوائل في أثناء المرض.

➢٤-يجب أن يكون قوام الغذاء مناسبًا لحالة الطفل وجهازه الهضمي وحالة الفم والأسنان.

➢٥-يفضل زيادة عدد الوجبات اليومية مع تقليل الكمية المعطاة في كل وجبة، لتلافي الاضطرابات في الهضم.

➢٦-الإقناع والتأني والصبر لإطعام الطفل المريض والطعام وأدواته ومكان تحضيره وتناوله، ومن يقوم بتحضيره وتقديمه له.

➢٧-لا يكتمل علاج المريض حتى يبدأ في تناول طعامه العادي كالمعتاد.

➢٨-الاهتمام بالرضاعة الطبيعية وعدم توقفها حيث إن لبن الأم يزيد مناعة الجسم ضد العدوى، ويسرع في الشفاء، ويعتبر الغذاء الأمثل للطفل الرضيع في أثناء مرضه .

➢٩-قياس المستوى الغذائي للطفل في أثناء المرض، وبعد التماثل للشفاء منه هام جدًا، وأفضل طريقة لقياس ذلك هي الوزن، ويمكن ملاحظة التحسن بإحدى الطرق الآتية:

- زيادة وزن الطفل عما كان عليه في أثناء المرض.
- استخدام منحنيات النمو وملاحظة اتجاهخ النمو إلى أعلى.

تربية الطفل

سؤال (743):

ما الأسس التربوية السليمة التي خوطب بها الوالدان في الإسلام؟

الجواب:

الأساس الأول: القدوة الحسنة:

للقدوة الحسنة أثر كبير في نفس الطفل، إذ كثيرًا ما يقلد الطفل والديه، حتى إنهما يطبعان.

والأطفال بمراقبتهم لسلوك الكبار فإنهم يقتدون بهم، فإن وجدوا أبويهما صادقين سينشئون على الصدق، وهكذا في باقي الأمور.

وفي مطالبة الوالدين بالقدوة الحسنة، فإن الطفل الناشئ يراقب سلوكهما وكلامهما ويتساءل عن سبب ذلك فإن كان خيرًا فخير.

فالوالدان مطالبان بتطبيق أوامر الله تعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم سلوكًا وعملاً.

والاستزادة من ذلك ما وسعهم ذلك ؛ لأن أطفالهم في مراقبة مستمرة لهم صباحًا مساء، وفي كل آن.

الأساس الثاني: تحين الوقت المناسب للتوجه:

إن لاختيار الوالدين للوقت المناسب في تجيه ما يريدان وتلقين أطفالهما ما يحبان دورًا فعالاً في في أن تؤتي النصيحة أكلها.

وإن اختيار الوقت المناسب المؤثر في الطفل يسهل ويقلل من جهد العملية التربوية، فإن القلوب تقبل وتدبر.

فإن استطاع الوالدان - زمن إقبال قلوب أطفالهم - توجيههم، فإنهم سيحققون فوزًا كبيرًا بعملهم التربوي.

الأساس الثالث: العدل والمساواة بين الأطفال:

وهذا ركن ثالث مخاطب به الوالدان للالتزام به، ليستطيعا تحقيق ما يريدان، ألا وهو: العدل والمساواة بين الأطفال، إذ لهما كبير الأثر في مسارعة الأبناء إلى البر والطاعة.

ويكفي أن نعلم أن شعور الطفل بأن أحد والديه يميل إلى أخيه، ويكرمه ويدلله أكثر منه إن مجرد هذا الشعور - لا سمح الله - سجعل في هذا الطفل شراسة، لا يقوى الأبوان على الصمود أمامها.

الأساس الرابع: الاستجابة لحقوق الأطفال:

إن إعطاء الطفل حقه، وقبول الحق منه يغرس في نفسه شعورًا إيجابيًا نحو الحياة، ويتعلم أن الحياة أخذ وعطاء، كذلك فإنه تدريب للطفل على الخضوع للحق، فيرى أمامه قدوة صالحة، وإن تعوده في قبول الحق، ورضوخه له، تتفتح طاقته لترسم طريقها في التعبير عن نفسه، ومطالبته بحقوقه، وعكس هذا يؤدي إلى كتمها وضمورها.

الأساس الخامس: شراء اللعب للأطفال:

إن إقرار الرسول - صلى الله عليه وسلم - للعبة عائشة - رضي الله عنها - التي كانت تلعب بها يدلنا على حاجة الطفل للألعاب، وحبه للمجسمات الصغيرة.

وإن مشاهدة الرسول - صلى الله عليه وسلم - لعصفور أبي عمير، وهو يلعب به دليل آخر على حاجة الطفل للعب تكون بيديه فيتسلى بها.

ولكن من يأتي للطفل بهذه الألعاب؟

إنه الوالدان، فيشتريان له من اللعب ما يناسب عمره وقدرته.

ويضعونها بين يديه وفي متناوله، وذلك ليبدأ بتشغيل عقله وحواسه، وتنمو شيئًا فشيئًا، وحتى تكون اللعبة مفيدة وجيدة للطفل لابد للوالدين أن يطرحا على أنفسهما التساؤلات التالية حين شراء الألعاب لأطفالهم.

١- هل اللعبة التي ستحضرها من النوع الذي يستثير نشاطًا جسديًا صحيًا مفيدًا للطفل ؟.

٢- أهي من النوع الذي يرضي الحاجة للاكتشاف والتحكم في الأشياء؟.

٣- أهي من النوع الذي يتيح التفكيك والتركيب.

٤- أهي من من النوع الذي يشجع تقليد سلوك الكبار وطرائق تفكيرهم ؟.

فإذا كانت الإجابة بنعم كانت اللعبة مناسبة ومفيدة تربويًا.

الأساس السادس: مساعدة الأطفال على البر والطاعة، وتهيئة أسبابهما لهم.

إن تهيئة الأسباب للطفل حتى يبر والديه، ويطيع الله تعالى، يساعد الطفل على البر والطاعة، وينشطه للاستجابة والعمل.

وإن تهيئة الأجواء المناسبة يستدعي من الطفل أن يسير سيرًا محمودًا من تلقاء نفسه، وبالتالي يكون الوالدان قد قدما له أكبر هدية في مساعدته على النجاح.

سؤال (744):

ما أسس الأساليب الفكرية المؤثرة في عقل الطفل؟

الجواب:

الأساس الفكري الأول: رواية القصص للطفل وقراءته لها:

تلعب القصة دورًا كبيرًا في شد انتباه الطفل، ويقظته الفكرية والعقلية، وتحتل المركز الأول في الأساليب الفكرية المؤثرة على عقل الطفل، لما لها من متعة ولذة.

ونجد وفرة في القصص النبوي تجاه الأطفال، حكاها النبي - صلى الله عليه وسلم - لأصحابه الحاضرين منهم الكبير والصغير، فكانوا يصغون بكل انتباه لما يقصه النبي - صلى الله عليه وسلم - عن حوادث وقعت في زمن مضى، ليتعظ بها الحاضرون، ومن بعدهم إلى يوم الدين.

وثمة ملاحظة هامة، وهي أن القصص النبوي يعتمد على حقائق ثابتة، وقعت في غابر الزمن، وهي بعيدة عن الخرافة والأساطير.

وإنما هي قصص تبعث في الطفل الثقة بهذا الذي لا يجف نبعه، والإحساس العميق الذي لا يعرف البلادة.

وإن أخبار العلماء العاملين، والنبهاء الصالحين من خير الوسائل التي تغرس الفضائل في النفوس، وتدفعها إلى تحمل الشدائد والمكاره في سبيل الغايات النبيلة، والمقاصد الجليلة، وتبعثها إلى التأسي بذوي التضحيات والعزمات لتسمو إلى أعلى الدرجات، وأشرف المقامات.

الأساس الفكري الثاني: الخطاب المباشر للطفل:

إن الخطاب المباشر في مخاطبة عقل الطفل، وتبيين الحقائق له، وترتيب المعلومات الفكرية ليحفظها مع فهمها يجعل الطفل أشد قبولاً وأكثر استعدادًا للتلقي،

أما اللف والدوران فليس له في التعامل مع الطفل نصيب، وهكذا علمنا رسول الله ﷺ أن نتوجه إلى الطفل في كثير من المناسبات بالخطاب المباشر بصراحة، ووضوح.

الأساس الفكري الثالث: خطاب الطفل على قدر عقله:

الطفل كائن حي له حدود لا يستطيع تجاوزها، وعقله وفكره ما زال في ريعان النمو والتوسع، وإدراك الوالدين والمربين إلى درجة نمو عقل الطفل التي وصل إليها، يسهل عليهم حل كثير من المشاكل، إذ عندها يعرفون متى يخاطبونه والكلمات التي يستعملونها والأفكار التي يقدمونها.

الأساس الفكري الرابع: الحوار الهادئ مع الطفل:

إن الحوار الهادئ ينمي عقل الطفل، ويوسع مداركه ويزيد من نشاطه في الكشف عن حقائق الأمور، ومجريات الحوادث والأيام، وإن تدريب الطفل على المناقشة والحوار يقفز بالوالدين إلى قمة التربي والبناء.

إذا عندها يستطيع الطفل أن يعبر عن حقوقه وبإمكانه أن يسأل عن مجاهيل لم يدركها، وبالتالي تحدث الانطلاقة الفكرية له، فيغدو في مجالس الكبار، فإذا لوجوده أثر، وإذا لآرائه الفرية صدى في نفوس الكبار؛ لأنه تدرب في بيته مع والديه على الحوار، وأدبه وطرقه وأساليبه، واكتسب خبرة الحوار من والديه.

أما ما يفعله بعضهم من إلزام الطفل السكوت الدائم، ليدل على التهذيب الأخلاقي والصمت التام، والأدب الرفيع فإن هذا طيب وجيد بشرط أن تكون للطفل القدرة على التعبير عن أفكاره واستطاعته الحوار بأدب، وخلق جم.

الأساس الفكري الخامس: تدريب حواس الطفل بالتجارب العملية:

إن تدريب حواس الطفل يكسبه معرفة، وعلمًا فعندما يبدأ بالنمو، ويبتدئ بتشغيل يديه في عمل من الأعمال، فإن ذلك يثير في عقله اليقظة، فيشاهد أمامه كيف يدرب حواسه، ويعيد هو بنفسه ذلك العمل.

وهكذا يتقن العمل، ويتطلع إلى إجادة العمل خطوة خطوة.

الأساس الفكري السادس: شد الطفل إلى شخصية ثابتة قدوة له هو رسول الله ﷺ:

إن ربط الطفل بشخص رسول الله - صلى الله عليه وسلم - والاقتداء به، وغرس حبه على نحو سيأتي في البناء العقدي للطفل.

إن تعلق الطفل بالرسول ﷺ يجعل منه إنسانًا سويًا، إذ يفتح في ذهنه ومداركه على سيرة إمام الرسل، وقائد البشرية، وحبيب الرحمن، ويتوقد عقله بالنور الإيماني، ويفهم هذا التاريخ المجيد فيرفع رأسه بانتمائه إلى رسول الله ﷺ.

سؤال (745):

ما أسس الأساليب النفسية المؤثرة في نفس الطفل؟

الجواب:

الأساس النفسي الأول: صحبة الطفل:

تلعب الصحبة دورًا كبيرًا في التأثير على نفس الطفل، وهي مرآة الصديق لصديقه وهي أشبه بعملية التلقيح بين الصديقين، فيتعلمان من بعضهما بعض.

لابد للطفل من صحبة الأطفال في عمره، والأصدقاء في طفولته، فإذا أحسن الوالدان اختيار الصديق الصالح لطفلهما، وراقبا سلوك هذه المجموعة من الأصدقاء ورعوها برعايتهم، واجتمع الآباء لمدارسة أحوال أطفالهم، واجتمعت الأمهات في مدارسة سلوك أطفالهن، فإن هذا سيأتي بالخير كله.

لأنه كما أن الوالدين مطالبان بتأمين الطعام الحلال للأطفال، لينشأ جسمه بالحلال، وينبت لحمه بعيدًا عن السحت، فإن الوالدين مطالبان بتأمين الصديق الصالح لطفلهما يحادثه، ويسامره ويلعب معه.

والحذر الحذر من أطفال السوء أن يلتقطوا طفلك، فيهووا به إلى مهاوي الرذيلة، وارتكاب الجرائم، وأنت في غيك لاهٍ، وفي الدنيا منهمك، والأم في استمتاعها بالزيارات لصديقاتها ذاهبة عائدة.

والطفل بين براثن أطفال السوء، وما الجرائم وسجون الأحداث إذا زرتها أو سمعت عنها إلا من أطفال السوء انتشلوا طفلك في غفلة منك.

فهل تريد أن تشاهد طفلك في سجون الأحداث، أم في بيوت الله والمساجد، فلتسارع تبحث عن طفل صالح يصادق طفلك، ويصاحبه في غدوه ورواحه.

فإن لم تجد الطفل الصالح فسارع إلى أستاذ صالحج يرشدك إلى الأطفال الصالحين، ويضم طفلك معهم.

الأساس النفسي الثاني: إدخال السرور والفرح في نفس الطفل:

السرور والفرح يلعب في نفس الطفل شيئًا عجيبًا، ويؤثر في نفسه تأثيرًا قويًا.

فالأطفال وهم براعم البراءة والصفاء يحبون الفرح، بل هم أداة الفرح للكبار، ويحبون الابتسامة أن يشاهدوها على وجوه الكبار.

وبالتالي فإن تحريك هذا الوتر المؤثر في نفس الطفل سيورث الانطلاق والحيوية في نفسه، كما أنه يجعله على أهبة الاستعداد لتلقي أي أمر أو ملاحظة أو إرشاد.

وكان النبي ﷺ دائمًا يدخل السرور والفرح إلى نفوس الأطفال، ويتبع في ذلك شتى الأساليب فمن ذلك:

١- الاستقبال الجيد لهم.

٢- تقبيلهم وممازحتهم.

٣- حملهم ووضعهم في حجره الشريف.

٤- تقديم الأطعمة الطيبة لهم.

٥- الأكل معهم.

الأساس النفسي الثالث: زرع التنافس البناء بين الأطفال، ومكافأة الفائز:

إن التنافس يحرك في الإنسان عامة فضلاً عن كون الطفل ذي مشاعر، وطاقات مكنونة لا يعرفها الإنسان إلا عندما يضع في نفسه منافسة فلان أو فلان، للفوز عليه.

المنافسة والمسابقة أسلوب بيد الوالدين والمربين يستخدمونه في الأوقات المناسبة فتنشط نفوس الأطفال، ويرتفع منسوب همتهم، ونشاطهم وتنمو مواهبهم، ويقدمون للفائز منهم الهدايا والعطايا.

فيشعر الطفل باللذة ونشوة السعادة، ويسارع كل طفل إلى أن يقدم كل طاقاته، ويبذل كل وسعه في الوصول إلى الفوز ويستعد ليوم المسابقة فيغدو إلى البيت، ويهيئ نفسه ويتدرب ويتعلم، ويسأل وينقب عن المعرفة، ويري والديه إلى أي درجة وصل، وهكذا تتفجر الطاقة المكنونة.

وثمة ملاحظة وفائدة أخرى لهذا الأسلوب، إذ ينمي فيه روح الجماعة، والابتعاد عن الفردية، ويتدرب على فهم الحياة فتارة يربح، وأخرى يخسر، ومرة يعرف الجواب، وأخرى يغلق عليه، ومرة يصيب، وتارة يخطئ، وهكذا.

الأساس النفسي الرابع: مبدأ تشجيع الطفل:

إن التشجيع الحسي أو المعنوي خير كله، وعنصر ضروري من عناصر التربية

لا غنى عنه، ولكن بدون إفراط.

وللتشجيع دور كبير في نفس الطفل، وفي تقدم حركته الإيجابية البناءة، وفي كشف طاقاته الحيوية، وأنواع هواياته.

كما أنه يزيد في استمرارية العمل، ودفعه قُدُمًا نحو الأمام بمردود جيد.

⬅ الأساس النفس الخامس: المدح والثناء:

لا شك أن لمدح الطفل أثرًا فعالاً فيحرك مشاعره وأحاسيسه فيسارع الطفل إلى تصحيح سلوكه وأعماله، وترتاح نفسه، وتزهو لهذا الثناء، وتتابع في النشاط، وتستمر به.

⬅ الأساس النفسي السادس: ملاعبة الطفل والتصابي معه:

مصاباة الطفل وملاعبته تنمي من نفسه، وتساعده على إظهار مكنوناتها.

⬅ الأساس النفسي السادس: تنمية ثقة الطفل بنفسه:

اتبع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لتنمية ثقة الطفل بنفسه عددًا من الطرق، وذلك لينشأ طفلاً قويًا، وذلك بالطرق التالية:

➢ ١- تقوية إرادة الطفل، وذلك بتعويده على أمرين اثنين:

✱ تعويده حفظ الأسرار: كما فعل أنس رضي الله عنه، وعبد الله بن جعفر، إذ عندما يتعلم الطفل كتم الأسرار، ولا يفضحها فإن إرادته تنموا وتقوى وبالتالي تكبر ثقته بنفسه.

✱ تعويده الصيام: عندما يصمد أمام الجوع والعطش في الصوم يشعر الطفل بنشوة الظفر، والانتصار على النفس، وبالتالي فإن إرادته تقوى على مواجهة الحياة، مما يزيد في ثقته بنفسه.

➢ ٢- تنمية الثقة العلمية:

وذلك بتعلمه للقرآن ولسنة رسوله - صلى الله عليه وسلم - وسيرته العظيمة، فينشأ الطفل، وقد حمل علمًا غزيرًا في صغره، فتنمو ثقته العلمية بنفسه، لأنه يحمل حقائق العلم بعيدًا عن الخرافات والأساطير.

➢ ٣- تنمية الثقة الاقتصادية والتجارية:

وذلك بتعريد الطفل البيع والشراء والتجول في الأسواق بصحبة والديه، وقضاء حاجتهما.

الأساس النفسي السابع: حسن النداء للطفل:

فالتنويع في نداء الطفل يشعره بأهميته بين الكبار، مما هو أدعى لاستجابته وتنفيذ الأوامر الموجهة إليه، بكل فرح وسرور.

الأساس النفسي الثامن: الاستجابة لميول الطفل وترضيته:

من الأساليب الناجحة في كثير من المواطن - وليس كلها - الاستجابة لميول الطفل، وترضيته حتى يرضى، وذلك كلما كان أقرب إلى الصغر، فالصغير لابد أن ترضيه ولابد من تنفيذ مطالبه، وذلك لشعوره بالحاجة التي يطلبها.

فإذا تمت الاستجابة انشرحت نفسه، وفرح وانطلق بحيوية فائقة.

وإذا لم يلب طلبه ازداد غيظًا وغضبًا وحمقًا، وتصرَّف بما لا يرضى ولا يحب.

الأساس النفسي التاسع: أثر التكرار في نفس الطفل:

الطفل كأي كائن بشري ينسى ويغفل، قد خصه الله تعالى من بين جميع الكائنات الحية بهذه الطفولة الطويلة، وهي مرحلة غير تكليفية، وإنما هي تهيئة للتكليف.

فلابد من الصبر في هذه السنوات وتكرار طلب الصلاة من الطفل.

الأساس النفسي العاشر: التدرج في الخطوات مع الطفل:

فالصلاة - وهي ركن الدين وعموده - تمر في ثلاث مراحل مع الطفل:

١- المرحلة الأولى:

وهي من لحظة مسيره ووعيه إلى السابعة من عمره، وهي مرحلة المشاهدة، حيث يشاهد الطفل والديه يصليان، فيسارع إلى الصلاة، فإذا دربه والداه عليها كان له خيرًا على خير.

٢- المرحلة الثانية:

مرحلة الأمر، وتمتد من السابعة من عمره إلى العاشرة، حيث يوجه الوالدان الأوامر للطفل، ويطلبان منه الصلاة.

٣- المرحلة الثالثة:

مرحلة الضرب وتبدأ من العاشرة إلى ما بعد، وفيه يضرب الطفل إن لم يؤد الصلاة.

إن لهذا التدرج في الخطوات أثرًا كبيرًا في نفس الطفل لأنه ما زال غضًا يافعًا فلابد من التدرج معه، ونقله من مرحلة إلى أخرى، وتخطيط أي قضية أو هدف يمر بمراحل وخطوات، يرسمها الوالدان، ويتعاونان على تنفيذها.

الأساس النفسي العاشر:

الترغيب والترهيب للطفل:

الترغيب والترهيب من الأساليب الصحية النفسية الناجحة في إصلاح الطفل، وهو أسلوب واضح ظاهر في التربية.

وقد استخدمه النبي ﷺ مع الأطفال في كثير من الحالات، وفي مقدمتها:

بر الوالدين، فرغب في برهما، وأرهب من عقوقهما، وما ذاك إلا ليستجيب الطفل، ويتأثر فيصلح نفسه، وسلوكه.

وهو أسلوب قرآني فريد، فما من مرة ذكرت الجنة إلا وذكرت النار، وبالعكس لأن النفس البشرية تميل إلى حب الترغيب في العمل وثمرته، وتخاف من التحذير من فعل الخطأ، ونتائجه، وليس معنى الترهيب هو التخويف المفزع والمقلق النفسي، وإنما تذكير الطفل بثواب الفعل وعقوبة المخالفة.

سؤال (746):

ما أسس تأديب الطفل ؟

الجواب:

الأساس التأديبي الأول:

التأديب ضرورة تربوية:

إن التأديب ليس عملاً انتقاميًا من الطفل، وإنما هدفه تربوي ووسيلته تربوية، وهذا يعني ضرورة يقظة الوالدين والمربين في تعاملهم مع الطفل، وفهم طبيعته، واختيار نوع العقوبة وطريقتها.

الأساس التأديبي الثاني:

تصحيح خطأ الطفل فكريًا ثم عمليًا:

ممال لا شك فيه أن استئصال الخطأ من جذوره وأصوله يعد نجاحًا باهرًا، ونصرًا كبيرًا في العملية التربوية.

وإذا تأملنا طبيعة أي خطأ وجدنا أن أصوله تعتمد على ثلاثة أشياء، فإما أن يكون سببه فكريًا، أي: أن الطفل لا يملك فكرة صحيحة عن الشيء، فتصرف من عده فأخطأ.

وإما أن يكون السبب ذات الطفل، وتعمده الخطأ أومن ذوات الطبائع العنيدة، لذلك يصر على الخطأ لهذا فإن تحديد أصل الخطأ يسهل كثيرًا في تلافيه.

إن الطفل كائن حي يجهل أكثر مما يعلم، فإذا علم فعل الصواب سار سيرًا محمودًا، وحيث إن الإنسان عدو ما يجهل، لذلك تكون مرحلة تعليمه الصحيح من السقيم أولى الخطوات في تقويمه.

➢ التصحيح العملي في الواقع الميداني لخطأ الطفل:

كثيرًا ما يطلب الطفل القيام بأعمال لم يسبق له عملها، أو شاهد من عملها، لذلك يبقى في جهل، فإذا طلب منه العمل وقع في أخطاء تحتاج إلى التصحيح، فإذا عوقب على خطئه هذا كان ظلمًا وحيفًا.

وإن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عندما يتعرض لمثل هذه المشاهد لا يلبث أن يفهم الطفل بالطريقة العملية، فيشمر عن يديه، ويري الطفل كيف يحسن العمل، وفي هذا تعليم للوالدين والمربين، وأي تعليم.

روى أبو داود عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - مر بغلام يسلخ شاة، وما يحسن، فقال له رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «تنح حتى أريك» فأدخل يده بين الجلد واللحم، فدخس بها حتى دخلت إلى الإبط ثم مضى، فصلى للناس ولم يتوضأ.

فليكن شعار المربين والوالدين في تعاملهم مع أطفالهم:

«تنح حتى أريك».

فإنه أدعى للعلم الصحيح، والعمل البناء الموجه، والطريقة السليمة في العملية التربوية.

الأساس الثالث:

➢ التدرج في تأديب الطفل:

فإذا لم يصلح الطفل التصحيح الفكري والعملي وأصر على ارتكاب الخطأ كان

التأديب حقًا لازمًا عليه، ويتبع معه العقوبات بالخطوات التالية.

- **المرحلة الأولى:** رؤية الأطفال للسوط والخوف منه.
- **المرحلة الثانية:** شد الأذن.
- **المرحلة الثالثة:** الضرب وقواعده:

١- ابتداء الضرب من سن العاشرة.

٢- أقصى الضربات للتأديب ثلاثة، وللقصاص عشرة.

٣- لا ضرب مع الغضب.

٤- ارفع يدك عن الضرب إذا ذكر الطفل الله تعالى.

سؤال (747):

كيف يتم بناء الطفل عقديًا ؟

الجواب:

١- تلقين الطفل كلمة التوحيد.

٢- ترسيخ حب الله تعالى في قلبه.

٣- ترسيخ حب النبي - صلى الله عليه وسلم وآل بيته الاطهار وصحابته الكرام.

٤- تعليم الطفل القرآن الكريم.

٥- ثبات الطفل على العقيدة والتضحية لها.

سؤال (748):

كيف يتم بناء الطفل اجتماعيًا؟

الجواب:

١- اصطحاب الطفل إلى مجالس الكبار:

كان الأطفال يحضرون مجالس النبي ﷺ وكان آباؤهم يأخذونهم إلى تلك المجالس الطيبة الطاهرة، فهذا عمر يصحب ابنه إلى مجلس رسول الله ﷺ.

٢- إرسال الأطفال لقضاء الحاجات:

وهذا عامل في نشوء الطفل اجتماعيًا، إذ أن قضاء الحاجات للمنزل أو لأحد

الوالدين ذو أثر فعال وإيجابي في حياة الطفل فعال في طفولته إذ هو يتعرف على مجاهيل الحياة، فيشعر بفرح ونشوة المعرفة، وثقة في مواجهة الأمور، وفعال في مستقبله، إذ يكون قد اكتسب مهارة، وخبرة في طفولته، التي تمكنه من متابعة حياته بخطى ثابتة مركزة بدون خلل أو اضطراب.

➢٣- تعويد الطفل سنة السلام:

السلام هو التحية الإسلامية بين المسلمين، والطفل يتعرض للقاء الناس على اختلاف مستوياتهم، فهو يحتاج ليتعرف على مفتاح الكلام معهم.

ونلاحظ أسلوبًا لطيفًا من الرسول - صلى الله عليه وسلم - وصحابته في غرس سنة السلام في نفس الطفل وهو بدء الكبير بالسلام على الأطفال، حتى إذا عرفوا ذلك فإنك تراهم يبدأون بالسلام.

➢٤- عيادة الطفل إذا مرض:

مما يساعد على بناء الروابط الاجتماعية للأطفال: عيادتهم إذا مرضوا، فعندما يرى الطفل، وهو ما زال في مرحلة الفطرة والصفاء، أن الناس الكبار يأتون إليه فإنه يتعود هذه العادة الحسنة، كما أنها تخفف من آلامه وأسقامه، وإذا دعمت هذه الزيارة بدعوة الطفل للإسلام وتثبيته على الإيمان والتوبة والمغفرة إلى الله فإن العبادة تؤتي أكلها كاملة مثمرة مضاعفة الأجر.

➢٥- اختيار الطفل أصدقاء له من الأطفال:

من السنن الاجتماعية الثابتة بين الناس: الصحبة والصداقة، فمن طبيعة النفس البشرية أن تخالط الناس، وتتعرف عليهم، وتتخذ من بينهم ثلة تقترب منهم، وتعيش معهم حياة الأخوة والمحبة.

➢٦- تعويد الطفل البيع والشراء:

إن اهتمام الرسول ﷺ بتكوين الطفل اجتماعيًا واقتصاديًا، يتجلى في توجيهه لكل ميادين الحياة ليتفاعل الطفل مع الواقع الجديد، والمجتمع الجديد، الذي ينشأ فيه فعملية البيع والشراء تكسبه حركة اجتماعية قوية، إذ يتعامل مع أطفال مثله، ويتعود كيفية النشوء في هذه الحياة، ويستفيد من وقته في شيء مفيد.

كما أنها تكسبه الثقة النفسية الاجتماعية، ويتحول إلى إنسان سوي، يتعلم الجد في الحياة شيئًا فشيئًا بعيدًا عن الهزل، ويتعود الأخذ والعطاء، ويفهم الحياة فهمًا

جيدًا صحيحًا بعيدًا عن الدلال المفرط، المقيت الذي يقتل الأطفال أينما وجدوا.

⮜٧- حضور الأطفال الحفلات المشروعة والأعراس:

وهذا مكان آخر يذهب إليه الأطفال فيتعارفون فيه على هذا الحفل الكريم الذي سيكونون يومًا ما أحد أعضائه الأساسيين، فيشاهدون الكبار والصغار، ويسمعون الأحاديث الودية، والأفراح الجميلة، فتبتهج نفوسهم، وتترحك مشاعرهم وتصقل اجتماعيتهم.

⮜٨- مبيت الطفل عند أقربائه الصالحين:

إن خروج الطفل من بيته إلى بيت أحد أقربائه الصالحين ونومه عندهم فيه تدريب له على رؤية أسرة ثانية فيتدرب على التعامل مع أقربائه، ويستفيد منهم عمليًا وفهمًا وعبادة وصلاحًا كما فيه تدريب على صلة الأرحام وزيادة أواصر المحبة مع أقربائه.

بالإضافة إلى ترك أثر طيب في كبره عندما يتذكر مبيته وزيارته الطفولية، كما فيه تدعيم لحسن العلاقات الاجماعية.

سؤال (749):

ما آداب الطعام التي تلقن للطفل؟

الجواب:

⮜١-لا يأخذ إلا بيمينه، ويقول بسم الله.

⮜٢-ويأكل مما يليه.

⮜٣-ولا يبادر إلى الطعام قبل غيره.

⮜٤-ولا يحدق إلى الطعام وإلى من يأكل.

⮜٥-ولا يسرع في الأكل.

⮜٦-ولا يوالي بين اللقم.

⮜٧-ويمضغ الطعام جيدًا.

⮜٨-ولا يلطخ ثوبه ولا يديه

⮜٩-القناع بالطعام الخشن.

سؤال (750):

ما الأسس العاطفية لتربية الطفل؟

الجواب:

١- القبلة والرحمة والرأفة بالأطفال:

إن للقبلة دورًا فعالاً في تحريك مشاعر الطفل وعاطفته، كما أن لها دورًا كبيرًا في تسكين ثورانه وغضبه بالإضافة إلى الشعور بالارتباط الوثيق في تشييد علاقة الحب بين الكبير والصغير.

وهي دليل رحمة القلب والفؤاد لهذا الطفل الناشئ، وهي برهان على تواضع الكبير للصغير، وهي النور الساطع الذي يبهر فؤاد الطفل، ويشرح نفسه، ويزيد من تناعله مع من حوله، ثم هي أولاً وأخيرًا السنة الثابتة عن المطصفى ﷺ مع الأطفال.

٢- المداعبة والممازحة مع الأطفال:

فقد كان بهذه المداعبة ومحاكاة الطفل تعامل رسول الله ﷺ مع الأطفال، وهو يغذي نفوسهم بهذه العاطفة الصادقة الطيبة بعيدًا عن الجفاء والقسوة وعدم إعطاء الطفل حقه.

٣- الهدايا والعطايا للأطفال:

للهدايا أثر طيب في النفس البشرية عامة، وفي نفوس الأطفال أكثر تأثيرًا وأكبر واقعًا، وقد سن رسول الله ﷺ قاعدة للحب بين الناس، فنصح الأمة بقوله «تهادوا تحابوا» (رواه الطبراني في الأوسط)، وهذا قانون عام.

٤- مسح رأس الطفل:

لقد كان النبي ﷺ يداعب عواطف الأطفال، بمسح رءوسهم فيشعرون بلذة الرحمة والحنان والحب والعطف الأمر الذي يشعر الطفل بوجوده، وحب الكبار له، واهتمامهم به.

٥- حسن استقبال الطفل:

إن اللقاء مع الطفل لابد منه، وأهم ما في اللقاء اللحظات الأولى، فإذا كان اللقاء طيبًا، استطاع الطفل متابعة الحديث، وفتح الحوار، والتجاوب مع المتكلم،

فيفتح قلبه له، وما يدور في خاطره، ويعرض مشاكله عليه، ويتحدث عن أمانيه له، كل هذا يحصل إذا أحسن استقبال الطفل، بفرح وحب ومداعبة.

٦- تفقد حال الطفل والسؤال عنه:

كثيرًا ما يمشي الطفل وحده فيضل الطريق، ويتيه في الشارع، فإذا كان الوالدان مهتمين بحال الطفل، تنبها سريعًا لشروده، وتم تتبع أثر الطفل، والعثور عليه بأسرع ما يمكن، والعكس بالعكس.

وهذا السرعة تلعب دورًا كبيرًا في نفس الطفل، فالتأخير عليه يزيد من مخاوفه وآلامه وبكائه، ويشتد عذابه النفسي كلما زادت فترة تأخر وصول أحد والديه إليه.

٧- الرعاية الخاصة بالبنت واليتيم:

هذان النموذجان من الأطفال أشد حاجة من غيرهما إلى البناء العاطفي من رحمة ورأفة ورعاية، وذلك لما يتمتعان به من شعور بالضعف وفقدان عناصر القوة، ولأنهما عند الناس أقل شأنًا من غيرهما.

سؤال (751):

ما أسس تربية الطفل بدنيًا؟

الجواب:

١- حق الطفل في تعلم الساحة والرماية وركوب الخيل:

لقد خصها النبي ﷺ بالذكر دون غيرها، وهذا يدل على أن لها دورًا خاصًا في حياة الطفل الحالية والمستقبلية، وأن لها دورًا كبيرًا في إكساب الطفل الثقة في نفسه بتعلم هذه الرياضات، لما تحمل في طياتها من مخاوف نفسية عندما يكبر الطفل، وهو لا يتقن هذه الرياضات، على خلاف باقي الرياضات التي يستطيع في كبره أن يتعلمها، ويتقنها نوعًا ما إذا مرت طفولته بدون تعلمها.

٢- إجراء المسابقات الرياضية بين الأطفال.

وهو أساس فعال في تكوين جسم الطفل، ويساعده على الاهتمام بالرياضة واللعب، وزيادة اعتنائه بجسمه، فقد أجرى النبي ﷺ مسابقة الجري بين الأطفال من بني عمه العباس.

٣- لعب الكبار مع الأطفال والصغار.

وذلك يزيد من نشاطهما النفسي في اللعب، فيستمران بلا كلل ولا تعب، ويتابعان اللعب بحب وشغف، وذلك ليكون غذاء جسميًا ونفسيًا في آن واحد.

٤- لعب الأطفال مع الأطفال:

كثيرًا ما يكون الوالدان مشغولين بالأعمال المختلفة، عند ذلك يتيحان للطفل أن يلعب مع إخوته، أو أبناء جيرانه أو أولاد حيِّه، أو أبناء أقاربه.

ويختار الوالدان أن يلعب طفلهما مع أولاد مهذبين مؤدبين خشية أن يتعلم طفلهم بذاءة اللسان، أو منكر الأخلاق من غضب وانفعالات في أثناء اللعب.

سؤال (752):

ما فوائد الرياضة للطفل؟

الجواب:

١- القيمة الجسدية:

إن اللعب النشيط ضروري لنمو العضلات للطفل، فمن خلال اللعب يتعلم مهارات الاكتشاف، وتجميع الأشياء.

٢- القيمة التربوية:

إن اللعب يفسح المجال أمام الطفل كي يتعلم الشيء الكثير من خلال أدوات اللعب المختلفة، كمعرفة الطفل للأشكال المختلفة، والألوان والأحجام والملابس.

وفي كثير من الأحيان يحصل الطفل على معلومات من خلال اللعب، لا يستطيع الحصول عليها من مصادر أخرى.

٣- القيمة الاجتماعية:

يتعلم الطفل من خلال اللعب كيف يبني علاقات اجتماعية مع الآخرين، ويتعلم كيفية التعامل معهم بنجاح.

كما أنه يتعلم من خلال اللعب التعاوني واللعب مع الكبار الأخذ والعطاء.

٤- القيمة الخلقية:

يتعلم الطفل من خلال اللعب بدايات مفاهيم الخطأ والصواب، كما يتعلم

بشكل مبدئي بعض المعايير الخلقية كالعدل، والصدق، والأمانة، وضبط النفس، والروح الرياضية.

٥- القيمة الإبداعية:

يستطيع الطفل عن طريق اللعب أن يعبر عن طاقاته الإبداعية، وأن يجرب الأفكار التي يحملها.

٦- القيمة الذاتية:

يكشف الطفل عن طريق اللعب الشيء الكثير من نفسه كمعرفة قدراته ومهارته من خلال تعامله مع زملائه، ومقارنة نفسه بهم كما أنه يتعلم من مشاكله، وكيف يمكنه مواجهتها.

٧- القيمة العلاجية:

يصرف الطفل عن طريق اللعب التوتر الذي نتيجة القيود المختلفة التي تفرض عليه.

ولذا نجد أن الأطفال الذين يأتون من بيوت تكثر فيها القيود والأوامر.

والنواهي يلعبون أكثر من غيرهم من الأطفال، كما أن اللعب وسيلة من أحسن الوسائل لتصريف العدوان المكبوت.

سؤال (753):

ما أسس التربية العلمية للطفل؟

الجواب:

١- حق الطفل في التعلم، وغرس حب العلم وآدابه في نفسه فالعلم أفضل العبادات التي يتقرب فيها العبد من ربه، ولهذا كانت فترة الطفولة أخصب فترة في البناء العلمي والفكري للطفل.

٢- حفظ الطفل لقسم من القرآن والسنة وإخلاص النية بحفظهما، ولقد كان هذا فعل الصحابة والسلف أن أول ما يلقنونه للطفل القرآن والسنة ؛ لأنهما الركنان الأساسيان في بناء الطفل علميًا.

٣- اختيار المدرس الصالح، والمدرسة الصالحة للطفل.

٤- إتقان الطفل للغة العربية.

➢٥ـإتقان الطفل للغة الأجنبية.

➢٦ـتوجيه الطفل وفق ميوله العلمية.

➢٧ـالحرص على المكتبة المنزلية الصالحة.

➢٨ـرواية طفولة علماء السلف في طلب العلم أمام الأطفال.

سؤال (754):

ما أسس التربية الصحية للطفل ؟

الجواب:

➢١ـرياضة السباحة والرماية وركوب الخيل والمصارعة والجري.

➢٢ـتعود الطفل سنة السواك.

➢٣ـاهتمام الطفل بالنظافة وتقليم الأظافر.

➢٤ـاتباع السنن النبوية في الأكل والشرب.

➢٥ـالنوم على الشق الأيمن.

➢٦ـتعلم الطفل العلاج الطبيعي.

➢٧ـالنوم بعد العشاء، والاستيقاظ المبكر لصلاة الفجر.

➢٨ـإبعاد الأطفال عن الأمراض المعدية.

➢٩ـرقية تعويذ الأطفال من العين الحاسدة والجن.

سؤال (755):

ما الأسس الدينية لتهذيب الطفل ؟

الجواب:

✸استئذان الطفل في الدخول: الطفل يعيش في منزله كثيرًا، وينتقل سريعًا في أرجاء البيت، والاستئذان بالنسبة له أمر صعب وشاق في كل لحظة، لذلك وجدنا القرآن الكريم يحدد للطفل الصغير طريقة الاستئذان فيتناولها بالرعاية والتوجيه، وذلك بأسلوب تدريجي رائع فحددها له أولاً، وهو طفل صغير أن يستأذن في ثلاثة أوقات حساسة: من قبل صلاة الفجر، ووقت الظهيرة عند القيلولة، وبعد صلاة العشاء:

✸ ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِيَسۡتَـٔۡذِنكُمُ ٱلَّذِينَ مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُكُمۡ وَٱلَّذِينَ لَمۡ يَبۡلُغُواْ ٱلۡحُلُمَ مِنكُمۡ ثَلَٰثَ مَرَّٰتٖۚ مِّن قَبۡلِ صَلَوٰةِ ٱلۡفَجۡرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ ٱلظَّهِيرَةِ وَمِنۢ بَعۡدِ صَلَوٰةِ ٱلۡعِشَآءِۚ ثَلَٰثُ عَوۡرَٰتٖ لَّكُمۡۚ لَيۡسَ عَلَيۡكُمۡ وَلَا عَلَيۡهِمۡ جُنَاحُۢ بَعۡدَهُنَّۚ طَوَّٰفُونَ عَلَيۡكُم بَعۡضُكُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلۡأٓيَٰتِۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ ۝٥٨ وَإِذَا بَلَغَ ٱلۡأَطۡفَٰلُ مِنكُمُ ٱلۡحُلُمَ فَلۡيَسۡتَـٔۡذِنُواْ كَمَا ٱسۡتَـٔۡذَنَ ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِهِمۡۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمۡ ءَايَٰتِهِۦۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ﴾ [النور:٥٨، ٥٩].

✸ تعويد الطفل غض البصر وحفظ العورة حتى لا تتسرع غريزته الجنسية بالنضوج المبكر، السريع الشاذ، الذي قد يسبب أضرارًا وأخطارًا ذاتية وجسمية ونفسية واجتماعية وخلقية.

✸ التفريق في المضاجع بين الأطفال: ذ وهو ركن أساسي في تهذيب الطفل جنسيًا، وعدم إثارة غريزته بشكل سيء، وهذا لا نظير له في العالم كله من تشريعات.

✸ ابتعاد الطفل عن الاختلاط والمهيجات الجنسية.

✸ تعلم الطفل المميز فروض الغسل وسننه.

✸ المصارحة الجنسية والتحذير من الفاحشة، وذلك بأن يحذر تحذيرًا **شديدًا** من الوقوع في الفاحشة، ويشرح له ذلك.

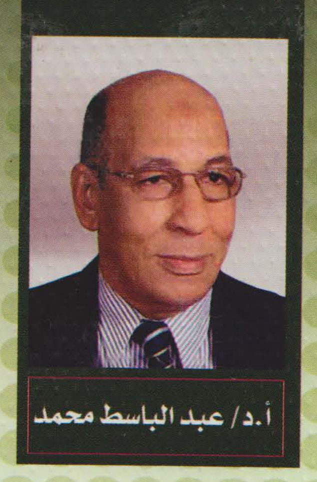


هذا الكتاب

- موسوعة شاملة تحتوي على كل ما يهم جميع أفراد الأسرة في العلاج بالأعشاب على شكل سؤال وجواب لتسهيل وصول المعلومة إلى جميع القراء والمستخدمين لطب الأعشاب.

وتشمل:

- الباب الأول تمهيد عن الأعشاب الطبية الأكثر استعمالاً، والأعشاب المطهرة، والأعراض المرضية وكيفية التعرف على المرض
- الباب الثاني: أسئلة شاملة مبوبة على جميع أجهزة جسم الإنسان
- الباب الثالث: أسئلة خاصة بالرجال وخاصة الأغذية الخاصة بالقوة والنشاط والطاقة للرجال
- الباب الرابع: أسئلة خاصة بالنساء وخاصة الرشاقة والتجميل والتغذية وعلاج السمنة
- الباب الخامس: أسئلة خاصة بالأطفال وخاصة التغذية ومراحل النمو والتربية.



أ.د/ عبد الباسط محمد

أشرف أ. د / عبد الباسط محمد السيد، على ٦٨١ رسالة دكتوراه و ماجستير في الفيزياء الحيوية و الجزئية و الطبية اشتملت على (الباطنه - الكبد - الجهاز الهضمي - المسالك البولية - الروماتيزم - العلاج الطبيعي - التحاليل الطبية - و البيولوجية الجزئية للأطفال) و له أكثر من ٦١٢ بحث في الدوريات المحلية و الدولية و له أكثر من ٩٣ دواء عشبي متقن علمياً و له براءات اختراع أمريكية و أوربية في قطرة المياه البيضاء و الإلتهاب الكبدي الفيروسي و له مستخلصات لعلاج الأورام و الفيروسات و براءة اختراع كنديه لمركب واسع المدى لعلاج C.B و علاج الكبد الدهني. كمان أنه عضو لأكثر من جمعية علمية عالمية و حاز الكثير من الجوائز و التكريم.



ت وفاكس: 0020233888593
موبايل: 0020101099805
Email:alfa_eg@yahoo.com
info@alfa_publishing.com
www.alfa_publishing.com